

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет педагогики, психологии
и социальных наук

Кафедра «Прикладная
психология»

Направление подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
Профиль «Психология образования»

Бакалаврская работа
на тему:

«Особенности совладающего поведения студентов с различной
социальной успешностью»

Студент _____ Зубрилина Ольга Александровна
подпись

Руководитель _____ Бухлина Л.Ю.
подпись

Нормоконтролер _____ Карманова Т.М.
подпись

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 15.05.2017 №13)

Заведующий кафедрой _____ Медведева И.А.
подпись

Работа защищена с отметкой _____ (протокол заседания ГЭК от _____ №)

Секретарь ГЭК _____ Карманова Т.М.
подпись

Пенза 2017

Содержание

Введение.....	2
Глава 1. Теоретическое исследование связи социальной успешности с предпочтениями в выборе совладающего поведения студентами.....	7
1.1. Проблема совладающего поведения в психологии личности.....	7
1.2. Особенности совладающего поведения в раннем юношеском возрасте.....	16
1.3. Социальная успешность личности в современном обществе.....	23
1.4. Социально-психологические факторы социальной успешности....	29
Выводы по главе 1.....	32
Глава 2. Эмпирическое исследование связи социальной успешности с предпочтениями в выборе совладающего поведения студентами	35
2.1. Организация эмпирического исследования.....	35
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования связи социальной успешности с предпочтениями в выборе совладающего поведения студентов колледжа.....	41
2.3. Рекомендации по формированию совладающего поведения, соответствующего социально успешной личности.....	48
Выводы.....	53
Заключение.....	56
Список используемых источников.....	59
Приложения.....	68

Введение

Проблема социальной успешности актуальная область отечественной психолого-педагогической науки. И каждое научное исследование по этой проблеме приближает нас к ответу на вопрос: что такое социальная успешность, каковы ее критерии, с какими психологическими характеристиками она связана, каковы ее пути развития?

Успешность человека в обществе тесно связана с его социальной природой, с проявлением его сущностного начала. Нормальное психическое развитие личности возможно при динамическом равновесии двух взаимосвязанных сторон жизненного процесса, в которых проявляется взаимодействие личности с обществом: «включенность» в социум и «обособление» от него, то есть желание слиться с общностью, быть единым с нею, но в то же время необходимость выделиться, быть замеченным в своих действиях, быть признанным. Противоречие между этими тенденциями задает главные социально-психологические параметры социальной успешности личности.

Осмысление данной проблемы становится все более актуальным в современном мире рыночных отношений, где обязательными являются такие характеристики личности, как честолюбие, предприимчивость, прилежание, упорство в достижении цели, практицизм, расчетливость, и которые почти не оставляют шансов тем, кто такими качествами не обладает.

Современный мир, который нас окружает, становится с каждым годом сложнее: увеличивается поток информации, растет нагрузка на психику, сам человек претерпевает значительные трансформации. Человек поставлен перед необходимостью решать все более ответственные задачи, включаться в новые межличностные и общественные отношения, учитывать большее количество факторов, которые способствуют продуктивной и успешной деятельности. Стремительное изменение социальной среды заставляет человека искать новые алгоритмы и формы поведения, которые позволяют

быстрее адаптироваться к новой ситуации, при этом используя имеющийся жизненный опыт, когнитивные способности, проактивность, творческий потенциал и инициативность. Это делает актуальным изучение совладания с трудными жизненными ситуациями как механизма адаптации к изменяющимся социальным условиям у современных студентов.

Проблему копинг-стратегий исследовали множество зарубежных ученых - Д. Амирхан, Н. Селье, Дж. Роттер, Р. Лазарус, Р. Плутчик, С. Фолкман и отечественных авторов - Н.М. Никольская, Р.М. Грановская, С.В. Фролова, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. В результате теоретических и экспериментальных исследований было выявлено, что для совладания со стрессом каждый человек использует собственные стратегии (копинг-стратегии) на основе имеющихся у него психологических резервов и личностного опыта (личностные ресурсы или копинг-ресурсы). Поэтому стресс-преодолевающее поведение начали рассматривать как результат взаимодействия копинг-ресурсов и копинг-стратегии. Копинг-стратегии - способы управления стрессирующим фактором, возникающие как ответ личности на воспринимаемую угрозу. Копинг-ресурсы - относительно стабильные характеристики людей и стресса, способствующие развитию способов совладания с ним.

В настоящее время поведенческие копинг-стратегии подразделяются на активные и пассивные, адаптивные и дезадаптивные. К активным стратегиям относят стратегию «разрешение проблем», как базисную копинг-стратегию, включающую все варианты поведения человека, направленные на разрешение проблемной или стрессовой ситуации и стратегию «поиск социальной поддержки», включающую поведение, направленное на получение социальной поддержки от среды. К пассивному копинг-поведению относятся варианты поведения, включающего базисную копинг-стратегию «избегание», хотя некоторые формы избегания могут носить и активный характер. Большой интерес вызывают возрастные и половые различия копинг-поведения. В использовании копинг-стратегий существует

определенная возрастная динамика. С увеличением возраста повышается вероятность использования активных проблемосовладающих поведенческих стратегий. Копинг-поведение подростков до сих пор остается еще малоизученным.

На сегодняшний день проблематика копинг-стратегий активно исследуется в самых разных сферах и на примере самых разных типов деятельности. Серьёзное внимание уделяется изучению связи копинг-стратегий, которые применяет индивид, с его эмоциональным состоянием, сферой самосознания личности и т. д. Что касается, то, к сожалению, работ по изучению соотношения копинг-стратегий и успешностью в социальной сфере пока представлены в психологической литературе очень слабо. Различные копинг-стратегии применяются на основе ресурсов личности и среды. Человек эффективен в совладании, когда имеет позитивные копинг-ресурсы, такие как интеллект, поддержка семьи и значимых лиц, а также здоровье и материальные ресурсы. В рамках данного положения интересна и актуальна проблема соотношения социальной успешности личности и специфики используемых ей копинг-стратегий.

Цель исследования - выявить предпочтения в выборе копинг-стратегий студентов колледжас различной социальной успешностью, для разработки рекомендаций по формированию совладающего поведения, соответствующего социально успешной личности.

Объект исследования - совладающее поведение студентов.

Предмет исследования - особенности совладающего поведения студентов с различной социальной успешностью.

Гипотеза исследования заключается в том, что существует связь в предпочтении социально успешными студентами колледжа активных копинг-стратегий, а пассивные копинг-стратегии коррелируют с выбором их социально неуспешных сверстников.

Поставленная цель и гипотеза исследования определяют собой необходимость решения следующих **задач**.

1. Осуществить теоретический анализ состояния проблемы совладающего поведения в раннем юношеском возрасте с различной социальной успешностью в социально-психологической, возрастно-психологической литературе.

2. Выявить доминирующие копинг-стратегии у студентов колледжа с различной социальной успешностью.

3. Осуществить анализ и интерпретацию результатов исследования связисоциальной успешности с копинг-стратегиями студентов колледжа.

4. Разработать рекомендации по формированию совладающего поведения, соответствующего социально успешной личности.

Методологическая база исследования.

Методологической основой исследования выступают системный подход, проявляющийся в стремлении привести развивающуюся личность к более оптимальному способу организации; деятельностный подход, признающий деятельность ведущим условием полноценного развития и саморазвития личности; личностно-ориентированный и субъектный подходы, предполагающие активную помощь в развитии способности совершенствования и достижения высшего оптимального уровня индивидуализации и самореализации; принцип жизнедеятельности, воплощенный в организованности и конструктивности овладения личностью условиями своей жизни, создание ею особых жизненных опор, отношений и позиций.

Когнитивно-феноменологическая теория совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман; интегративный подход (Moss R.H., Schaefer J.A. и др.); теоретические позиции психологии совладающего поведения (Анциферова Л.И., Абульханова-Славская К.А., Крюкова Т.Л. и др.); концепция Совладающего Интеллекта Либиной А.В..

Методы исследования:

- во-первых, теоретические методы (анализ, обобщение, сравнение, сопоставление);

- во-вторых, эмпирические методы: опрос, наблюдение, беседа, социометрия, анкетирование;

- в-третьих, методы математической обработки данных (описательная статистика, t-критерий Стьюдента, r-критерий корреляции Пирсона).

Методики исследования:

- методика Д. Амирхана «Индикатор копинг-стратегий»;

- методика социометрии (по М. Битяновой);

- анкета для оценки социальной успешности учащихся Федосеевой А.М..

База исследования и характеристики выборки.

Исследование проводилось на базе Кузнецкого колледжа электронной техники (ККЭТ). В исследование приняли участие студенты следующих инженерных специальностей: технология машиностроения – две группы, техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники – одна группа, радиоаппаратостроение – одна группа. Общее число испытуемых - 103 человек в возрасте шестнадцати - восемнадцати лет, из них 18 – девушек, 85 - юношей.

Глава 1. Теоретическое исследование связи социальной успешности с предпочтениями в выборе совладающего поведения студентами

1.1 Проблема совладающего поведения в психологии личности

Копинг, копинговые стратегии (англ. coping, coping strategy) -- это то, что делает человек, чтобы справиться (англ. to cope with) со стрессом. Понятие объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы справиться с запросами обыденной жизни. Близкое понятие, широко используемое и глубоко разработанное в русской психологической школе, -- переживание [7,с.17]. Впервые термин появился в психологической литературе в 1962 году; Л. Мэрфи применил его, изучая, каким образом дети преодолевают кризисы развития [11, с.70]. Четыре года спустя, в 1966 году Р. Лазарус в своей книге «Psychological Stress and Coping Process» («Психологический стресс и процесс совладания с ним») обратился к копингу для описания осознанных стратегий совладания со стрессом и с другими порождающими тревогу событиями.

Более точно копинг-поведение определяется так: копинг - это «непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека» [4, с.112].

Ряд авторов подчеркивают, что копинг - это процесс, который все время изменяется, поскольку личность и среда образуют неразрывную, динамическую взаимосвязь и оказывают друг на друга взаимное влияние[33, с.37].

Психологи, занимающиеся проблематикой копинг-поведения, придерживаются разных точек зрения на эффективность стратегий совладания. С одной стороны многие теории учитывают, что копинг-

стратегии по своей сути могут быть как продуктивными, функциональными, так и непродуктивными, дисфункциональными, а с другой стороны существуют авторы, с точки зрения которых неотъемлемой характеристикой копинг-поведения является его полезность; они определяют совладание как «адаптивные действия, целенаправленные и потенциально осознанные» [10, с.6].

Альтернативная точка зрения состоит в том, что копинг не всегда является продуктивным; его эффективность зависит от двух факторов: ответной реакции и контекста, в котором эта стратегия реализуется [19, с. 22].

Исследователи копинг-стратегий в попытках систематизировать и создать стройную классификацию выделяют несколько уровней обобщенности того, что предпринимает индивид, чтобы справиться со стрессом: это копинговые действия, копинг-стратегии и копинговые стили. Копинговые действия (то, что индивид чувствует, думает или делает) часто группируются в копинг-стратегии, стратегии, в свою очередь, группируются в копинговые стили (например, группу стратегий, которая представляет собой концептуально похожие действия). Например, таким стилем может быть «Обращение к другим». Иногда термины копинговые действия и копинг-стратегия используются как взаимозаменяемые, в то время как копинговые стили в общем относятся к действиям или стратегиям, которые последовательно используются индивидом, чтобы справиться со стрессом. Другие похожие термины - это копинговые тактики и копинговые ресурсы.

Реакции совладания нацелены на то, чтобы повлиять либо на окружающий мир, либо на самого себя, либо на то и другое. Этому соответствует в определенной степени два вида совладающего поведения: копинг, ориентированный на проблему, и копинг, сфокусированный на эмоциях [15, с. 163].

Разными авторами предложены различные типы копинг-стратегий:

- 1) Копинг, ориентированный на ситуацию (активное влияние, бегство или уход, пассивность);
- 2) Копинг, ориентированный на репрезентацию (поиск информации, вытеснение информации);
- 3) Копинг, ориентированный на оценку (переоценка или придание смысла; изменение цели).

В теории копинг-поведения выделяются следующие базисные копинг-стратегии: копинг-стратегия разрешения проблем, копинг-стратегия поиска социальной поддержки и копинг-стратегия избегания.

Одной из важнейших копинг-стратегий является копинг-стратегия разрешения проблем - комплекс навыков для эффективного управления ежедневными проблемными ситуациями. Разрешение социальных проблем рассматривается как когнитивно-поведенческий процесс, путем которого личность обнаруживает эффективные стратегии преодоления проблемных ситуаций, встречающихся в повседневной жизни, как основная копинг-стратегия, целью которой является открытие широкого круга альтернативных решений, способствующих общей социальной компетентности[32, с.60]..

Копинг-стратегия поиска социальной поддержки является одним из самых мощных копинг-ресурсов. Социальная поддержка, смягчая влияние стрессоров на организм, тем самым сохраняет здоровье и благополучие человека. Социальная поддержка может оказать не только позитивный, но и негативный эффект, последний связан с чрезмерным и неуместным оказанием поддержки, что может привести к потере чувства контроля и к беспомощности. При этом очень важно знание субъективной оценки адекватности получаемой социальной поддержки для определения психологического состояния индивида.

Следующей копинг-стратегией является копинг-стратегия избегания. Она становится одной из ведущих поведенческих стратегий при формировании аддиктивного поведения [14, с.12].

При этом формируется тенденция к немедленному снятию, избеганию возникающего в стрессовой ситуации эмоционального напряжения путем редукции. С другой стороны, копинг-стратегия избегания - это механизм поведения, основанный на недостаточно развитой системе личностно-средовых копинг-ресурсов и активных копинг-стратегий. Это стратегия, направленная на совладание со стрессом, способствующая его редукции, но обеспечивающая функционирование и развитие индивида на более низком функциональном уровне[17, с.75].

Основным отличием защитных автоматизмов от копинг-стратегий является неосознанное включение первых и сознательное, целенаправленное использование последних. Другие авторы считают, что отношение между копинг-поведением и защитными автоматизмами более сложное. Стратегии совладания рассматривают не только как осознанные варианты бессознательных защит, но и как родовое, более широкое понятие по отношению к ним, включающее в себя как бессознательные, так и осознанные защитные техники. В рамках этого второго подхода автоматизмы психологической защиты выступают только как один из возможных способов реализации копинг-поведения. Так, проекцию и замещение можно трактовать как часть стратегии совладания по типу конфронтации, изоляцию и отрицание как часть стратегии по типу отдаления.

Таким образом, в основе каждой из поведенческих, эмоциональных и интеллектуальных копинг-стратегий может лежать не один, а несколько различных защитных интрапсихических механизмов. Например, когда человек сознательно игнорирует неприятную ситуацию или даже подшучивает над ней, это частично может основываться на отрицании, частично на рационализации. В случае сознательного ухода в работу неосознанно включаются защитные механизмы замещения и/или сублимации. Следовательно, целесообразно рассматривать понятие «копинг» как более широкое по своему содержанию, чем понятие «защитный механизм».

Копинг-стратегии, или что то же, сознательно сформулированные способы совладания, успешно осуществляются при соблюдении трех условий: достаточно полном осознании возникших трудностей; знании способов эффективного совладания именно с ситуацией данного типа; умением своевременно применить их на практике [20, с. 249].

Фрейд указывал, что существуют два основных способа справляться с тревогой. Первым, более здоровым способом, он считал взаимодействие с порождающим тревогу явлением: это может быть и преодоление препятствия, и осознание мотивов своего поведения, и многое другое. Вторым же, менее надежным и более пассивным способом является способ справиться с тревогой за счет бессознательной деформации реальности (она может быть внешней и внутренней), т. е. способ формирования какого-либо защитного механизма. В современной психологии эта идея обрела новое звучание в виде разделения понятий защитные стратегии и стратегии совладания со стрессом и с другими порождающими тревогу событиями. Стратегии совладания могут быть различны, но они всегда осознаны, рациональны и направлены на источник тревоги (например, ученик, тревожащийся по поводу конкретного экзамена, может выбирать различные стратегии для подготовки к нему и успешного его прохождения). Защитные же стратегии предполагают бессознательное, нерациональное поведение.

Р. Лазарус выделил два глобальных типа реагирования при стрессе: проблемно ориентированный и субъектно ориентированный. Первый связан с рациональным анализом проблемы, с построением плана разрешения трудной ситуации и проявляется в самостоятельном анализе случившегося, в обращении за помощью к другим, в поиске дополнительной информации. Второй касается эмоционального реагирования на ситуацию, он не сопровождается конкретными действиями, поскольку человек пытается не думать о проблеме вообще, стремится забыться во сне, отвлечься от отрицательных эмоций, принимая алкоголь или поглощая еду, вовлечь других в свои переживания[9, с.224].

Р. М. Грановская и И. М. Никольская (2001) установили, что взрослые чаще всего используют следующие способы совладания с внутренним напряжением: взаимодействуют с продуктами человеческого творчества (читают книги, слушают музыку, ходят в музей) или сами рисуют, сочиняют стихи, поют, т. е. творчески самовыражаются; ищут поддержку у друзей и знакомых; погружаются в работу; сменяют вид активности с психической на физическую (занятия спортом, прогулки, водные процедуры) или используют так называемые приемы «за-» (заесть, заспать, залюбить, загулять, затанцевать); обдумывают возникшую ситуацию [17, с.75].

У детей и подростков копинг-стратегии иные. Наиболее характерными являются следующие: остаюсь один, сам по себе; обнимаю, прижимаю, глажу; плачу, грущу; борюсь, дерусь; молюсь; прошу прощения, говорю правду; говорю сам с собой; думаю об этом; стараюсь забыть; стараюсь расслабиться, оставаться спокойным; смотрю телевизор, слушаю музыку.

Копинг-стратегии современными авторами оцениваются с точки зрения их эффективности или неэффективности, а за критерий эффективности принимается понижение чувства уязвимости к стрессам [20, с. 249].

Так, например, получены данные, что копинговые реакции, фокусированные на проблеме (например, попытка изменить что-то в стрессовых взаимоотношениях с другим человеком или между другими людьми в своем социальном окружении) связаны с более низкими уровнями отрицательных эмоций в стрессовых ситуациях, которые воспринимаются как контролируемые. Кроме того, применение проблемно-фокусированных копинг-стратегий отрицательно связано с проблемами в поведении и социальными проблемами. При этом показано, что дети и подростки, меньше применяющие проблемно-фокусированные копинг-стратегии, переживают больше проблем в адаптации. Напротив, частое использование эмоционально-фокусированного копинга связано с более серьезными проблемами в поведении, а также с большим количеством симптомов тревожности и депрессии.

Такие стратегии, как поиск социальной поддержки, агрессивный копинг (например, вербальная или физическая агрессия для того, чтобы решить проблему или выразить чувства), отрицание также, похоже, связаны с компетентностью и способностью к адаптации. В пользу эффективности стратегии «поиск социальной поддержки» свидетельствуют и данные, полученные в других исследованиях. Здесь было показано, что школьники (мужского пола), получавшие более высокие баллы по шкале успеваемости, активнее использовали данную копинг-стратегию. Положительной оценки также заслуживает такая стратегия, как активное решение проблем. Так, было показано, что подростки, способные к активному решению проблем, демонстрируют большую легкость в адаптации. Экспериментальные исследования предоставляют различные данные относительно того, как оценивать такую стратегию, как избегающий копинг (избегание стрессовых мыслей или ситуаций на поведенческом и когнитивном уровне). С одной стороны, он связывается с более высоким уровнем депрессии, тревоги, со сложностями адаптации в школе. Напротив, другие исследователи демонстрируют, что дети со стратегией избегания демонстрируют меньше проблем с поведением в школе и, по отзывам учителей, обладают большей социальной компетентностью. Возможно, что избегающий копинг положительно связан с социальной успешностью в том случае, когда стрессовая ситуация является неконтролируемой и когда избегание помогает предотвратить разрастание негативной ситуации. Кроме того, исследователи предполагают, что избегающий копинг может быть полезен в ситуациях непродолжительного стресса, но в случае длительных стрессовых ситуаций избегание расценивается как неадаптивная реакция [9, с.224].

Неоднозначно оценивается и такая копинг-стратегия, как «позитивная переоценка ситуации». С одной стороны, придание проблеме позитивного значения уменьшает стресс и служит эмоциональному приспособлению к нему; с другой стороны, изменение отношения отвлекает от решения конкретных практических проблем. Тем не менее, представляется, что

стратегия позитивной переоценки может быть эффективна в ситуации, когда субъект не может контролировать результат [20, с. 114].

Стратегии, направленные на решение проблем, в общем, являются более эффективными, чем стратегии, назначение которых -- совладание с отношением индивида к проблеме. Но, как бы то ни было, исследования также свидетельствуют, что применение сразу нескольких способов совладания более эффективно, чем выбор только одного конкретного способа реагирования на ситуацию. Как уже было сказано, эффективность копинг-стратегий зависит как от самой реакции, так и от контекста, в котором эта реакция осуществляется. Копинг-стратегии, неэффективные в одних ситуациях, могут оказаться вполне эффективными в других; например, стратегии, неэффективные в ситуации, которая неподконтрольна субъекту, могут быть эффективны в ситуациях, которые субъект способен контролировать и изменять в желаемую сторону.

Собственная оценка по отношению к нашим способностям справляться с жизненными событиями основывается на предыдущем опыте действий в подобных ситуациях, вере в себя, на социальной поддержке людьми, самоуверенности и раскованности [25, с. 20-30].

Таким образом, на основе анализа работ различных авторов можно выделить три подхода к понятию «копинга»: определение копинга в терминах черт личности - как относительно постоянную предрасположенность отвечать на стрессовое событие; рассмотрение копинга в качестве одного из способов психологической защиты, используемой для ослабления напряжения. Сторонники этого подхода склонны отождествлять копинг с его результатом. К третьему подходу принадлежат Лазарус и Фолкман, согласно которым копинг должен пониматься как динамический процесс, постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие попытки управлять внутренними и (или) внешними требованиями, которые оцениваются как напрягающие или предвосхищающие ресурсы личности.

Это определение имеет несколько важных отличий от других концепций копинга. Первое: копинг рассматривается как «постоянно изменяющийся»; второе: делается различие между копингом и чисто адаптивным поведением, копинг ограничивается реакциями, когда ресурсы личности оценены как напрягающие, предвосхищающие. Третье: Лазарус отличает копинг от его результата, так как копинг - это «попытка преодоления», которая включает больше, чем просто результат[29, с. 105].

Интересная в рамках проблематики данного исследования модель стресса и копинга Дж. Р. Эдвардса (1988) показывает влияние копинг-поведения, в том числе, и на личностные черты, которые подвергаются самооцениванию индивидом[34, с. 59-69].

Модель стресса и копинга представляет собой обобщение, сделанное Дж. Эдвардс на основе анализа теории стресса и копинга, и включает элементы, рассматриваемые в теории мотивации, теории принятия решения и контроля. Автор определяет стресс как негативное расхождение между состоянием в данный момент и желаемым состоянием при условии, что наличие этого расхождения значимо для человека. Процесс начинается с оценки и осознания критического момента. На осознание влияют не только особенности человека и его физическое и социальное окружение, но также доступная информация и собственные когнитивные структуры реальности.

Расхождение воздействует на психическое и физическое самочувствие, а также на копинг, то есть на усилия личности по смягчению этих негативных воздействий. Копинг, в свою очередь, влияет на самочувствие, воздействуя на детерминанты стресса следующим образом [21, с. 184]:

- 1) Непосредственно меняя значимые аспекты физического и социального окружения;
- 2) Изменяя личностные характеристики;
- 3) Изменяя информацию, на которой основаны чувства;
- 4) Видоизменяя чувства посредством когнитивной перестройки действительности;

- 5) Регулируя желания для уменьшения расхождения;
- 6) Уменьшая значимость расхождения.

Продукт самооценки, в свою очередь, через «негативное расхождение» между актуальным состоянием человека и желаемым состоянием, влияет на выбор копинг-стратегий.

Как отмечает Эдвардс, человек может сознательно создавать набор копинг-стратегий, оценивать возможные последствия каждого варианта и выбирать стратегию, которая сводит к минимуму последствия стресса и улучшает самочувствие. Однако человек не всегда выбирает рациональный подход.

1.2 Особенности совладающего поведения в раннем юношеском возрасте

Набор жизненных ситуаций, как и репертуар способов их разрешения могут существенно меняться на протяжении жизненного пути человека. Подростковый возраст охватывает период от 10-11 до 14-15 лет. Начало этого периода характеризуется появлением ряда специфических черт, важнейшими из которых являются стремление к общению со сверстниками и желание утвердить свою самостоятельность, независимость, личностную автономию. Традиционно подростковый возраст рассматривается как период отчуждения от взрослых. Ярко выражены не только стремление противопоставить себя взрослым, отстаивать свою независимость и права, но и ожидание от взрослых помощи, защиты и поддержки. Важный фактор психического развития в подростковом возрасте - общение со сверстниками, которое выделяют в качестве ведущей деятельности этого периода. Стремление подростка занять удовлетворяющее его положение среди сверстников сопровождается порой повышенной комфортностью к ценностям и нормам группы сверстников. Подростковый возраст - время бурного и плодотворного развития познавательных процессов. Период

характеризуется становлением избирательности, целенаправленности восприятия, становлением устойчивого произвольного внимания, логической памяти и теоретического мышления [27, с. 124]. Центральное личностное новообразование этого периода - становление нового уровня самосознания, Я-концепции, выражающейся в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие - уникальность и неповторимость. В подростковом возрасте еще активно продолжается процесс обучения способам психологического преодоления жизненных трудностей, особая роль в успешности которого принадлежит особым эмоционально поддерживающим взаимоотношениям со стороны значимых взрослых.

Копинг-поведение подростков до сих пор остается еще малоизученным. Далеко не всегда учитывается специфика самой кризисной социально-психологической ситуации, сфера ее возникновения.

Е.Н. Туманова выявила следующие типичные кризисные ситуации в жизни подростков. Это неприятности в таких сферах, как: семья («ссоры в семье»); взаимоотношения со сверстниками («конфликт с другом»); взаимоотношения со значимым взрослым («конфликт с учителем»); учебная деятельность («неудача на контрольной»); здоровье («болезни, травмы») [11, с. 153].

Исследование отношения к будущему у современных подростков с 5 по 11 класс выявило следующие тенденции [17, с 38].

1. Стремление к учебе и, особенно к профессиональной деятельности от класса к классу снижается;
2. В жизненных планах подростков семья занимает весьма скромное место (брак, забота о старшем поколении, стремление иметь детей);
3. Стремление осознавать свое место в мире не очень велико, но к старшим классам немного возрастает.
4. Значительное количество учеников в своих ответах отразили неверие в свои силы, страх перед будущим.

Бланкард с соавторами провели сравнительное возрастное исследование предпочтения форм психологического преодоления. Обнаружены отчетливые возрастные закономерности в выборе способа копинг-поведения. Эмоционально-отреагированные формы с возрастом утрачивают популярность, сохраняя высокую частоту использования лишь у лиц с ярко выраженной феминностью, а проблемно-ориентированные формы психологического преодоления напротив, используются чаще, но их применение сильно зависит от рода проблем, с которыми сталкивается субъект. Если в подростковом возрасте наиболее характерными является стремление к эмоциональному разрешению жизненных трудностей (поскольку это часто релевантно содержанию самих проблем), то в пожилом возрасте преобладают духовные, религиозные способы сопротивления стрессу [15, с. 442-444]

Поскольку развитие успешных стратегий преодоления трудностей крайне важно для решения задач развития в периоде взросления, возникает вопрос о возможности стимулировать эти стратегии, способствуя, таким образом, конструктивному разрешению самых серьезных жизненных проблем. Эти принципы разработаны Майхенбаум Д. и их эффективность подтвердилась [25, с.20-30].

Большую важность представляет информация о роли познавательных способностей в возникновении проблемы. Так, мысли о своем ничтожестве, некритическое восприятие стереотипных мнений, недооценка доступных стратегий или другие «негативные представления» могут повлечь за собой нарушение адаптации.

Постоянное внимание к негативным и ложным высказываниям о себе самом и о собственном поведении может стать причиной неэффективности преодоления своих трудностей.

Должны использоваться основополагающие стратегии разрешения проблем (определение проблемы, предвидение последствий, оценка реакции и т. д.).

Должны использоваться модели поведения и оценки, подтвердившие свою эффективность. Следует усилить концентрацию внимания и положительную самооценку.

Постепенное усложнение выдвигаемых перед подростками задач облегчает достижение все более сложных целей.

К. Накано (1991), изучая адаптацию к повседневным стрессам у старшеклассников, установил, что активная поведенческая борьба с трудностями, концентрация на решении способствует укреплению психологического благополучия субъекта, а избегание и эмоциональное регулирование, напротив, приводят к появлению или усилению невротической симптоматики. Эти результаты, полученные в Японии, были аналогичны полученным в США; это дает повод говорить, что такие закономерности не подвержены влиянию культурных традиций. (Нартова-Бочавер) [18, с. 52].

Копинг-стратегия избегания используется индивидом после повторной неудачи, а более активные копинг-стратегии - в сходных ситуациях. Стратегия избегания оказывает отрицательное влияние и на эффективность интеллектуальной деятельности индивида.

Д. Шек исследовала способы преодоления критических ситуаций в раннем юношеском возрасте, в качестве основного предмета внимания она изобрела такие формы социальной поддержки, как когнитивная, инструментальная, эмоциональная, материальная помощь. Так, буферная роль социальной поддержки усиливалась по мере увеличения силы стресса, причем особо важной оказалась эмоциональная поддержка. Социальная поддержка смягчает воздействие стресса на организм, тем самым сохраняет здоровье и благополучие человека и способствует развитию индивида.

Итак, важную роль в подростковом возрасте играет социальная поддержка. В этот период идет интенсивный процесс обучения способам психологического преодоления жизненных трудностей, и главную роль в успешности данного процесса играет совместная деятельность со взрослым.

В этом возрасте ведущей в формировании личностных качеств является учебно-познавательная деятельность [28, с. 512].

Вместе с тем, Гринина О.В., Кича А.И. (1995) отмечают высокий процент заболеваемости психоневрологическими и психосоматическими заболеваниями среди подростков.

Это связано с большим напряжением в учебе и межличностных отношениях, что приводит к выработке компенсаторно-приспособительных систем и механизмов личности (В. А. Сергеев). Что касается социального окружения, то отмечается вспышка гедонистических установок в молодежной подростковой среде, как способ уйти от травмирующих проблем и возрастающих трудностей. Социологическое исследование Сибирева В.А., Головина И. А. показывает, что в системе ценностных ориентаций современной российской молодежи стремление к развлечениям и удовольствиям прочно занимает вторую позицию после материального дохода, заметно опережая (более чем в два раза) такие ценности, как служение людям, забота об общем благе [38, с. 96].

Саморазрушающим называл В. Франкл стремление к счастью, когда в основе его лежат чувственные удовольствия. Именно такие стремления определяют внутренние неврозы. Чем больше человек стремится к наслаждению, тем больше он удаляется от цели.

Стремление к жизни «по принципу удовольствия» является определяющим и смыслообразующим мотивом инфантилизма. Поэтому самосознание подростка направляется лишь «по линии наименьшего сопротивления», что детерминирует включение защитных механизмов преодоления.

Таким образом, люди, столкнувшись с невозможностью изменить свое отрицательное эмоциональное состояние продуктивным путем и не имеющие эффективных способов психологической защиты, оказываются перед возможностью возникновения невроза [32, с. 48].

Л.С. Мовсесян и М. В. Кондратьевой предпринята попытка эмпирического изучения взаимосвязи уровня самооценки и копинг-стратегий поведения подростков. Подростки с нормальной самооценкой демонстрируют обратно пропорциональную корреляцию с ответственностью, что, возможно, свидетельствует о неумении или нежелании признания своей роли в разрешении проблемы. В эмпирической группе подростков с высокой самооценкой наблюдается тенденция к взаимосвязи с бегством, что свидетельствует о мысленном или поведенческом стремлении человека избежать проблемы [16].

Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский, следуя подходу Р. Лазаруса, рассматривают копинг как «деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям» [23]. Они рассматривают ряд особенностей преодоления эмоционального стресса подростками.

Механизмы преодоления эмоционального стресса у подростков определяют развитие и формирование различных вариантов поведения, приводящих к адаптации, либо дезадаптации индивида. Эти поведенческие модели могут сменять друг друга, претерпевая определенное прогрессивное развитие, и могут носить ригидный, фиксированный характер с последовательным усложнением, приводящим к возникновению нарушений.

Механизмы преодоления эмоционального стресса представляют собой сложные паттерны личностно-средового взаимодействия, включающие концепцию «Я», контроль, системы вербальной, невербальной коммуникации и другие составляющие.

Реализация механизмов преодоления стресса происходит на различных взаимозависимых уровнях: эмоциональном, когнитивном, соматическом, поведенческом. Наиболее четко измеряемым уровнем реализации механизмов преодоления стресса у подростков является поведенческий уровень.

Преодоление стресса подростками может быть связанным с экстернальной либо интернальной по отношению к среде направленностью контроля, эмпатическими, affiliативными тенденциями, чувствительностью к отвержению. Выраженным влиянием на преодоление стресса обладает система социальной поддержки индивида и способность к ее восприятию.

В подростковом возрасте механизмы преодоления стресса носят динамический и транзиторный характер, обеспечивают развитие индивида, способствуют или препятствуют включению биологических и социальных факторов риска развития поведенческих, психосоматических и психических нарушений.

Н. А. Сирота и В. М. Ялтонский на основе своих исследований копинг-поведения подростков разработали три теоретические модели [23, с. 68].

Модель активного адаптивного функционального копинг-поведения. Для этой модели характерно сбалансированное использование соответствующих возрасту копинг-стратегий с преобладанием активных стратегий, направленных на разрешение проблем и поиск социальной поддержки, преобладание мотивации на достижение успеха над мотивацией избегания неудач, готовность к активному противостоянию среде. Психологический фон для преодоления стресса обеспечивают следующие личностно-средовые копинг-ресурсы: позитивная Я-концепция, развитость восприятия социальной поддержки, интернальный локус контроля над средой, эмпатия и аффилиация, относительно низкая чувствительность к отвержению, наличие эффективной социальной поддержки.

Модель пассивного, дисфункционального копинг-поведения. Характеризуется преобладанием пассивных копинг-стратегий над активными, дефицитом социальных навыков разрешения проблем, интенсивным использованием детских копинг-стратегий, не соответствующих возрасту. В качестве ведущей используется копинг-стратегия «избегание». Преобладает мотивация избегания неудачи.

Неготовность к активному противостоянию среде, подчиненность ей; негативное отношение к проблеме, оценка ее как угрозы; псевдокомпенсаторный, защитный характер поведения, отсутствие направленности на стрессор, как причину психоэмоционального напряжения. Низкая эффективность функционирования блока личностно-средовых ресурсов: негативная, слабо сформированная Я-концепция, неразвитость восприятия социальной поддержки, эмпатии, аффилиации, интернального локуса контроля. Относительно высокая чувствительность к отвержению.

1.3 Социальная успешность личности в современном обществе.

Проблема социальной успешности — дефицитарная область отечественной психолого-педагогической науки. И каждое научное исследование по этой проблеме приближает нас к ответу на вопрос: что такое социальная успешность, каковы ее критерии и пути развития?

Успешность человека в обществе тесно связана с его социальной природой, с проявлением его сущностного начала. Нормальное психическое развитие личности возможно при динамическом равновесии двух взаимосвязанных сторон жизненного процесса, в которых проявляется взаимодействие личности с обществом: «включенность» в социум и «обособление» от него, то есть желание слиться с общностью, быть единым с нею, но в то же время необходимость выделиться, быть замеченным в своих действиях, быть признанным. Противоречие между этими тенденциями задает главные социально-психологические параметры социальной успешности личности [1, с.70].

Осмысление данной проблемы становится все более актуальным в современном мире рыночных отношений, где обязательными являются такие характеристики личности, как честолюбие, предприимчивость, прилежание, упорство в достижении цели, практицизм, расчетливость, и которые почти не оставляют шансов тем, кто такими качествами не обладает.

Исследования проблемы успешности чаще встречаются в социологических работах и в литературе, имеющей отношение к управленческой деятельности, психологии бизнеса и деловой культуры, формируя тем самым представление об успехе как сугубо экономическом понятии.

Сущностная природа успеха до сих пор не изучена, и, несмотря на «глобализацию» этого понятия, оно пересекается с целым рядом философских и психологических категорий, что делает дальнейшие исследования чрезвычайно востребованными [2].

Актуальность философского анализа проблемы успешности просматривается в трех основных направлениях. Во-первых, реконструкция исторически меняющегося содержания понятий «успех», «успешное действие», «успешная деятельность» имеет прямое отношение к формированию представлений о коллективном субъекте получения знания. Во-вторых, очевидна социокультурная значимость исследования понятия «успех», предполагающая взаимодействие социального и гносеологического анализа. Вопрос здесь состоит в том, какую теоретическую модель успеха избрать в качестве приоритетной, каков характер межсубъектной сферы коммуникации, легитимизирующей тот или иной образ успеха. В-третьих, понятие «успех», как правило, ассоциируется с его обыденными смыслами, в то время как философское обоснование этого феномена имеет прямое отношение к проблеме самоидентификации личности и ее самооценке [1; С.77].

Один из признаков жизненной философии современных людей и на Западе, и в России — это их стремление к успеху. Успех чаще всего понимается как достижения человека во внешнем мире, как успех материальный, денежный, карьерный, связанный со славой и получением земных удовольствий. Нынешняя эпоха характеризуется массовым устремлением людей к материальным ценностям и разнообразным видам комфорта. Отсюда проистекает культ внешнего успеха, стремление к

обладанию большим количеством денег, достижению высоких постов, непрерывному получению удовольствий, наслаждений, реализующий господство принципа количества над принципом качества. Именно количество признается мерилем успеха и социальной успешности личности. Однако количество материальных благ на земле ограничено, поэтому возникает конкуренция, битвы и сражения, принимающие грубые, а порой и изощренные формы.

Несмотря на свое желание, огромное количество людей успеха не добиваются. А многие из тех, кто приходит к внешним достижениям, не испытывают при этом и малой доли ожидаемого удовлетворения или даже испытывают чувство разочарования. Объяснение этого феномена заключается в том, что люди эмпирически стремятся к успеху, зачастую не понимая, что такое успех, какова его природа и механизмы достижения. Между тем очевидно: чтобы достичь его, надо отчетливо понимать цель собственной деятельности[8, с.126].

Понять природу успеха и успешности — значит, в первую очередь, найти его основания, лежащие как в философии деятельности, так и вне ее: в сфере психологических, социально-психологических (коммуникативных) и обыденных смыслов. На наш взгляд, категория успеха с известными оговорками может быть отнесена к разряду общенаучных, поскольку ее понятийно-смысловой каркас формируется в нескольких научных областях. Конкретное проявление этих аспектов можно обнаружить в категориях активности, личности, деятельности, коммуникации, самооценки.

Успех — это то, что человек завоевывает, добивается, потому он немыслим без активности человека. Человеческая активность, рассматриваемая в философии как особое личностное свойство, связанное с жизненным путем, самоорганизацией и самоосуществлением. Проблема активности субъекта в познании и деятельности давно была в центре внимания многих философов.

Теснейшим образом переплетается с успехом категория личности. В отечественной психолого-педагогической науке тема личности разрабатывалась в трудах С.Л. Рубинштейна, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, Б.Г. Ананьева, В.Н. Мясищева. Именно личность не только действует и достигает поставленной цели, но и оценивает собственную деятельность либо как успешную, либо как неуспешную. Поэтому возможна и необходима разработка личностной типологии индивидов с точки зрения их отношения к целеполаганию и успеху. Важной представляется задача выявить структуру успешной личности.

Понятие «успех» можно рассматривать в узком и широком значении. Узкое значение сводится к пониманию оценки конкретного результата, достижения, значимости для личности. В широком смысле под успехом понимается жизненная успешность, которую человек достигает и переживает в ходе собственной жизнедеятельности, стремясь реализовать собственный потенциал[27, с. 29].

Успех личности в контексте жизнедеятельности может выступать формой самореализации и приводить к субъективной удовлетворенности процессом жизни. В том случае, если личность ощущает себя успешной, повышается осознание своей способности и компетентности в управлении собственной жизнедеятельностью, разрешении жизненных трудностей, реализации поставленных целей. Иными словами, успешная личность осознает свою самоэффективность.

Понятия «ответственность», «успех» и «самоэффективность» являются взаимозависимыми детерминантами. По мнению канадского психолога А. Бандуры, которое мы полностью разделяем, люди, осознающие свою самоэффективность, прилагают больше усилий для выполнения сложных дел, чем люди, испытывающие сомнения в своих возможностях [12, с. 182].

В свою очередь, высокая самоэффективность, связанная с ожиданием успеха, обычно приводит к получению желаемого результата.

В психологии проблема успеха и успешности личности в большей степени разрабатывалась зарубежными исследователями, которые в основном связывали ее с мотивацией достижения, с уровнем притязаний и самооффективностью, с личностными детерминантами (самооценкой, локусом контроля).

Если рассматривать понятие «успешность личности», то, к сожалению, в доступной литературе сложно найти его определения. Как зарубежные, так и отечественные исследователи, говоря об успешности, используют понятие «успех». Есть ссылки на переживание успешности (А. Бандура, К.В. Солоед, Л.И. Дементий). В этом случае под успешностью подразумевается состояние, которое появляется в результате или в предвкушении достижения успеха. А.М. Федосеева, Л.А. Мальц к этому определению добавляют «владение способами, которые обеспечивают высокий результат в достижении поставленных целей». Именно владение способами деятельности, позволяет человеку перейти от единичного успеха к постоянному, обеспечивая ему успешность в том или ином деле [9, с. 83].

Характер деятельности, и соответственно, целей может быть разным, а виды успешности — различными. В зависимости от той области, в которой человек задается самосовершенствованием и развитием, выделяют личностную, социальную, профессиональную, которые в совокупности образуют жизненную успешность.

Для человека важна не только внешняя оценка его успешности («он достиг своей цели, он успешен»), но и его внутренняя («я достиг, чего хотел, я успешен»). Если человек не оценивает себя как успешного, то его успешность, казалось бы, может стоять под вопросом. Но в процессе нашего исследования встречались такие интересные случаи, когда испытуемый оценивал себя как «неуспешную личность», а близкий к нему коллектив, наоборот — как «высоко успешную». Можно сделать предварительные выводы о том, что у такого человека может быть большое будущее при поддержке коллектива, внутренней активной позиции и уверенности в себе.

В рамках нашей работы мы пытались найти те независимые переменные, которые будут являться внешними и внутренними детерминантами социальной успешности, определить, в чем она проявляется и каковы ее критерии, для того чтобы ее можно было экспериментально изучить, а значит, попытаться предсказать будущее развитие личности [1, с. 37].

В качестве критериев и приемлемых показателей социальной успешности могут выступать:

объективные показатели: успеваемость в профессионально ориентированных предметах; высокий статус в межличностных отношениях, в том числе среди взрослых; положительные отношения в коллективе; общественное признание; одобрение (принятие) со стороны коллектива учителей или референтных лиц;

субъективные показатели: активное отношение к деятельности; уверенность в своих силах; удовлетворенность социальным статусом, реализация значимых ценностей; творческая адаптивность (готовность смело и открыто встречать жизненные проблемы и справляться с ними) [32, с. 239]..

Представление об успешности личности в контексте западной культуры связано с материальным благополучием, прагматизмом и индивидуализмом; успешность выступает одной из наиболее желаемых и провозглашаемых ценностей на уровне обществ. Термин «успешность» является одним из самых распространенных в языковой культуре и современного российского общества, «успешная личность», «жизненный успех», «успешность» как характеристика деятельности. Однако его наполнение сегодня весьма противоречиво. Как известно, успех связан с социальной природой человека, с проявлением его сущностного начала. Нормальное психологическое развитие личности возможно при динамическом равновесии двух взаимосвязанных сторон его жизненного процесса, в которых проявляются тенденции взаимодействия личности с обществом: «включенность» в социум и «обособление» от него. Это значит

совмещение двух позиций: слиться с общностью, быть единым с нею, но в то же время выделиться, быть замеченным в своих действиях, признанным. Противоречие между этими тенденциями задает главные социально-психологические характеристики проблемы успеха личности [32, с. 246]. Следует отметить, что проблема психологии успеха и успешности не получила целостного изучения. Исследователи выделяют лишь некоторые аспекты этого явления: механизмы формирования установки на успех в больших и малых сообществах (Д. МакКлелланд), поведение, направленное на успех как частный вид человеческой деятельности (В. Фридрих, А. Хофман), мотив стремления к успеху и мотив избегания неуспеха (Дж. Аткинсон), потребность в успехе как одна из фундаментальных социальных потребностей человека (Ю. М. Орлова), четыре основные формы успеха (Г. А. Тульчинский) [32, с. 238]. Практически отсутствует комплексное исследование взаимосвязи представления об успехе с особенностями личностного самоопределения.

1.4 Социально-психологические факторы социальной успешности

Обращаясь к вопросу о влиянии особенностей личности к социально успешному поведению, В.А. Лабунская отмечает, что существуют два направления, в рамках которых анализируются механизмы успешной деятельности индивида [32, с. 236]. К первому направлению можно отнести биологически ориентированные теории одаренности, авторы которых сводят причины успеха личности к особенностям органической конституции человека, его индивидуальным биологическим особенностям. Они считают, что существенную роль в процессе обретения успеха играют интеллект, духовное овладение значимыми для личности сферами. Так, американские психологи, сторонники этого направления, на основе анализа соотношения между достигнутым результатом, силой мотива и одаренностью, утверждают, что достижимость успеха, как правило, есть не вопрос силы

мотивации или приложения стараний, а различий в способностях, знаниях, умениях, навыках и т.п. Этой позиции придерживается отечественный психолог В.П. Симонов [15, с. 94-96], считая, что для успешного удовлетворения своих многочисленных потребностей человек должен многое знать, иначе говоря, быть вооружен соответствующими способами и средствами; у него должна быть развита так называемая мотивация компетентности, но не в смысле простого накопления и усвоения знаний, а в смысле потенциальной готовности человека решать поставленные задачи со знанием дела

Согласно позиции Д. Гольмана, психолога, профессора Гарвардского университета, великая революция XXI в., состоит в реванше чувства над интеллектом. Бели ранее в западном мире мерилom способностей человека к успехам в той или иной профессиональной деятельности служил интеллектуальный коэффициент IQ, то в настоящее время он уступает место эмоциональному коэффициенту EQ — способности личности слышать собственные чувства, контролировать всплески эмоций, умение принять правильное решение и, оставаясь спокойным, оптимистично оценивать сложную ситуацию. Коэффициент EQ стал новым ключом к успеху: «С хорошим IQ вас возьмут на работу, с хорошим EQ — продвинут по службе». Гольман провел тестирование специалистов нескольких фирм. Результаты показали, что лучшими сотрудниками являются не те, у кого самый высокий IQ или диплом самого престижного университета, наоборот, это те люди, которые благодаря своим личным качествам добились успеха на переломных этапах. Например, когда они сталкиваются с проблемой и просят помощи для ее решения, они тут же получают ее, а другим на их месте пришлось бы ждать ответа несколько дней. Огромная роль в EQ принадлежит коммуникативным навыкам личности, умению эффективно выстраивать взаимоотношения с другими людьми [25, с. 247].

Второе направление, анализирующее механизмы успешной деятельности, наиболее разработано как в зарубежной, так и в отечественной

психологии. Исследователи, изучая человеческие факторы эффективности деятельности, детерминанты социального и профессиональной успешности личности, пришли к заключению, что ее продуктивность зависит не только от способностей человека, его подготовленности, но и от уровня мотивации, от характера цели и желания работать.

А. Маслоу обратился к вопросу поиска критериев, описывающих самоактуализирующегося человека как индивидуума, который в состоянии осуществлять свои таланты, способности, возможности. В выборку были включены как известные, так и исторические личности. Этих людей, по его мнению, отличает то, что они развивают или развили потенции, заложенные в их природе. Ученый отметил, что в системе ценностей самоактуализирующегося человека лежит его философское отношение к жизни, его согласие с собой, со своей биологической природой, принятие социальной жизни и физической реальности. Это отношение к жизни тотально и повседневно, его следы можно отметить в каждой оценке и в каждом суждении самоактуализирующегося человека. Маслоу считал, что таких людей объединяют универсальные и надкультурные особенности, это то общее, что объединяет всех самоактуализирующихся людей; она лежит в основе прочих качеств и особенностей, таких как: 1) комфортные взаимоотношения с реальностью; 2) чувство общности; 3) базовая удовлетворенность и ее эпифеномены, такие как чувство благополучия, достатка, изобилия; 4) умение отделять средство от цели и другие качества. Ученый отметил, что самоактуализирующегося человека отделяют от среднестатистического человека не количественные, а качественные различия; они настолько кардинальны, что можно говорить о двух типах индивидуальной психологии [17.Т.1. С. 379-416].

Концепция мотивации достижения является основой для большинства учений зарубежной социальной психологии. Е.П. Ильин [19, с. 178-180] отмечает, что стремление к достижению успеха по Ф. Хоппе или «мотив достижения» по Д. Макклелланду - это устойчиво проявляемая потребность

индивида добиваться успеха в различных видах деятельности. Впервые эта диспозиция (мотивационное свойство) была выделена в классификации Г. Мюррея, который понимал ее как устойчивую потребность в достижении результата в работе, как стремление «сделать что-то быстро и хорошо, достичь уровня в каком-либо деле». Эта потребность носит генерализованный характер и проявляется в любой ситуации, независимо от конкретного ее содержания.

Д. Макклелланд начал изучать «мотив достижения» в 40-х годах XX века. При этом были выявлены два вида «мотива достижения»: стремление к успеху и стремление избежать неудачи. Мотив стремления к успеху понимается как склонность к переживанию удовольствия и гордости при достижении результата. Мотив избегания неудачи — как склонность отвечать переживанием стыда и унижения на неудачу [32, с. 238].

Выводы по главе 1.

Проблему копинг-стратегий исследовали множество зарубежных (Д. Амирхан, Н. Селье, Дж. Роттер, Р. Лазарус, Р. Плутчик, С. Фолкман) и отечественных авторов (Н.М. Никольская, Р.М. Грановская, С.В. Фролова, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский). В результате теоретических и экспериментальных исследований было выявлено, что для совладания со стрессом каждый человек использует собственные стратегии (копинг-стратегии) на основе имеющихся у него психологических резервов и личностного опыта (личностные ресурсы или копинг-ресурсы). Поэтому стресс-преодолевающее поведение начали рассматривать как результат взаимодействия копинг-ресурсов и копинг-стратегии. Копинг-стратегии - способы управления стрессирующим фактором, возникающие как ответ личности на воспринимаемую угрозу. Копинг-ресурсы - относительно стабильные характеристики людей и стресса, способствующие развитию способов совладания с ним.

В теории копинг-поведения выделяются следующие базисные копинг-стратегии: копинг-стратегия разрешения проблем (комплекс навыков для эффективного управления ежедневными проблемными ситуациями), копинг-стратегия поиска социальной поддержки (защита человека, приводящая к мысли, что его любят, о нем заботятся, ценят, и что он является членом эмоциональной сети и имеет с ней взаимные обязательства) и копинг-стратегия избегания (определяющая тенденцию избегания стрессового напряжения путем редукции). К активным стратегиям относят стратегию «разрешение проблем», как базисную копинг-стратегию, и стратегию «поиск социальной поддержки». К пассивному копинг-поведению относятся варианты поведения, включающего базисную копинг-стратегию «избегание». Механизмы преодоления эмоционального стресса у старшеклассников определяют развитие и формирование различных вариантов поведения, приводящих к адаптации, либо дезадаптации индивида. В старшем школьном возрасте механизмы копинг-поведения носят динамический и транзиторный характер.

В настоящее время поведенческие копинг-стратегии подразделяются на активные и пассивные, адаптивные и дезадаптивные. К активным стратегиям относят стратегию «разрешение проблем», как базисную копинг-стратегию, включающую все варианты поведения человека, направленные на разрешение проблемной или стрессовой ситуации и стратегию «поиск социальной поддержки», включающую поведение, направленное на получение социальной поддержки от среды. К пассивному копинг-поведению относятся варианты поведения, включающего базисную копинг-стратегию «избегание», хотя некоторые формы избегания могут носить и активный характер.

Проблема психологии успеха и успешности не получила целостного изучения. Исследователи выделяют лишь некоторые аспекты этого явления: механизмы формирования установки на успех в больших и малых сообществах (Д. МакКлелланд), поведение, направленное на успех как

частный вид человеческой деятельности (В. Фридрих, А. Хофман), мотив стремления к успеху и мотив избегания неуспеха (Дж. Аткинсон), потребность в успехе как одна из фундаментальных социальных потребностей человека (Ю. М. Орлова), четыре основные формы успеха (Г. А. Тульчинский) [2]. Практически отсутствует комплексное исследование взаимосвязи представления об успехе с особенностями личности.

Внешние и внутренние детерминанты социальной успешности могут быть отражены в следующих независимых переменных:

объективные показатели: успеваемость в профессионально ориентированных предметах; высокий статус в межличностных отношениях, в том числе среди взрослых; положительные отношения в коллективе; общественное признание; одобрение (принятие) со стороны коллектива учителей или референтных лиц;

субъективные показатели: активное отношение к деятельности; уверенность в своих силах; удовлетворенность социальным статусом, реализация значимых ценностей; творческая адаптивность (готовность смело и открыто встречать жизненные проблемы и справляться с ними).

Глава 2. Эмпирическое исследование связи социальной успешности с предпочтениями в выборе копинг-стратегий студентов

2.1 Организация эмпирического исследования

Теоретический анализ проблемы связи социальной успешности с предпочтениями в выборе копинг-стратегий студентами определили методологию исследования, состав инструментария.

Анализируя суждения о социальной успешности в раннем юношестве мы исходили из положения о том, что в социуме формируются представления о поведении, ориентированном на успех, непосредственно через социальные институты, при этом определяется субъектная позиция личности, которая становится катализатором ее собственной успешной социальной активности. Успех связан с социальной природой человека, с проявлением его сущностного начала. Важно также отметить, что социально-психологическое развитие личности возможно при динамическом равновесии таких двух взаимосвязанных сторон, как «включенность» в социум и «обособление» от него, то есть стремлением слиться с общностью, быть единым с ней, но в то же время выделиться, быть замеченным в своих действиях, признанным. Противоречие между этими тенденциями задает главные социально-психологические параметры проблемы успеха личности. Успешное поведение служит средством и продуктом развития личности, отражая его, воспроизводит и изменяет одновременно. Индивидуальное поведение, направленное на успех, определяется способностями, диспозициями к достижениям, их мотивами. Существенную роль в возникновении мотивации успеха играют ценностные структуры личности, оценка достигнутого.

Формирование поведения, ориентированного на успех, происходит через социальные институты. Сложившись под воздействием группового влияния, диспозиции к достижению успеха «перешагивают» границы

групповой принадлежности. В качестве всеобщих диспозиций они входят в структуру личности и тем самым определяют выбор групп, уровень достижений которых соответствует возросшим требованиям личности. Активное поведение, ориентированное на успех, проявляется не только в учебной или социально-профессиональной деятельности, его можно наблюдать практически во всех сферах жизнедеятельности личности и поэтому можно обозначить как высоко-генерализованное качество личности.

Конкуренция, соревнование повышают индивидуальную готовность к успеху. Кроме того, сообщество может так координировать достижения своих членов, что в итоге групповой успех оказывается выше суммы индивидуальных достижений. Успешность как форма самореализации субъекта обеспечивает его саморазвитие и предполагает оценку со стороны общества в форме одобрения или признания.

Исследование проводилось на базе Кузнецкого колледжа электронной техники (ККЭТ). В исследование приняли участие студенты следующих инженерных специальностей: технология машиностроения – две группы, техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники – одна группа, радиоаппаратостроение – одна группа. Общее число испытуемых – 103 человек в возрасте шестнадцати – восемнадцати лет, из них 18 – девушек, 85 – юношей.

На первом этапе исследования выявлялась степень социальной успешности студентов колледжа. Критериями и приемлемыми показателями социальной успешности являлись объективные показатели:

- академическая успеваемость, как средний балл успеваемости за первое полугодие обучения (определялась по зачетной книжке студентов колледжа);
- внешние оценки социальной успешности нашли свое отражение в экспертном оценивании студентов инженерных специальностей их учителями по специально разработанной анкете.

- объективные оценки социометрического статуса получены с помощью социометрической методики Дж.Л. Морено.

По результатам исследования были выделены 3 группы испытуемых: с низким, средним и высоким уровнями социальной успешности.

На втором этапе исследовались предпочтения студентов колледжа в выборе копинг-стратегий посредством методики «Индикатор копинг-стратегий» разработанной Д. Амирханом.

Далее выявлялась связь социальной успешности (три уровня: высокий, средний, низкий) с предпочтениями в выборе копинг-стратегий студентов колледжа с помощью коэффициента корреляции Пирсона.

Формула расчета коэффициента корреляции построена таким образом, что если связь между признаками имеет линейный характер, r -коэффициент Пирсона точно устанавливает тесноту этой связи. Если коэффициент корреляции оказывается по модулю близким к 1, то это соответствует высокому уровню связи между переменными. Если знак коэффициента корреляции «плюс», то между переменными существует прямая корреляционная зависимость. Если же получен знак «минус», то большей величине одного признака соответствует меньшая величина другого - существует обратная пропорциональная зависимость. Это положение очень важно для правильной интерпретации полученной корреляционной зависимости. [16]:

Таким образом, коэффициент корреляции Пирсона позволяет определить линейную взаимосвязь высокого, среднего или низкого уровня социальной успешности и частоты использования той или иной базовой стратегии копинг-поведения.

Методика «Индикатор копинг-стратегий» разработана Д. Амирханом и предназначена для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности. Адаптирована для проведения исследования на русском языке Н.А. Сиротой (1994) и В.М. Ялтонским (1995).

Дж. Амирхан на основе факторного анализа разнообразных копинг-ответов на стресс разработал «Индикатор копинг-стратегий». Он выделил 3

группы копинг-стратегий: разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания (Amirkhan J., 1990).

«Индикатор копинг-стратегий» можно считать одним из наиболее удачных инструментов исследования базисных стратегий поведения человека. Идея этого опросника заключается в том, что все поведенческие стратегии, которые формируются у человека в процессе жизни, можно подразделить на три большие группы:

1. Стратегия разрешения проблем — это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.
2. Стратегия поиска социальной поддержки — это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим.
3. Стратегия избегания — это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем.
4. Человек может использовать пассивные способы избегания, например, уход в болезнь или употребление алкоголя, наркотиков, может совсем «уйти от решения проблем», использовав активный способ избегания — суицид.

Стратегия избегания — одна из ведущих поведенческих стратегий при формировании дезадаптивного, псевдосовладающего поведения. Она направлена на преодоление или снижение дистресса человеком, который находится на более низком уровне развития. Использование этой стратегии обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем. Однако она может носить адекватный либо неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста и состояния ресурсной системы личности.

Наиболее эффективным является использование всех трех поведенческих стратегий, в зависимости от ситуации. В некоторых случаях человек может самостоятельно справиться с возникшими трудностями, в других ему требуется поддержка окружающих, в третьих он просто может избежать столкновения с проблемной ситуацией, заранее подумав о ее негативных последствиях.

Минимальная оценка по каждой шкале - 11 баллов, максимальная - 33 балла. Нормы для оценки результатов теста приведены в таблице 1.

Таблица 1.

Нормы для оценки результатов теста

Уровень	Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
Очень низкий	< 16	< 13	< 15
Низкий	17 - 21	14 - 18	16 - 23
Средний	22 - 30	19 - 28	24 - 26
Высокий	> 31	> 29	> 27

Социометрия. Используется в работе с целью определения объективного показателя степени социальной успешности в сфере межличностных отношений в классе на эмоциональном уровне.

Тест позволяет анализировать особенности социометрической (эмоциональной) структуры малой социальной группы. Каждый человек в группе имеет эмоциональный статус. Качественное определение статуса соотносится с — позицией, нормами и правилами поведения, которые предписано соблюдать данному человеку в данной группе. Через особенности этой позиции человек в группе оценивает себя сам и его оценивают остальные. Количественно статус измеряется социометрией через подсчет числа положительных (первый вопрос) и отрицательных (второй вопрос) выборов, которые сделаны в отношении данного человека всеми

членами его группы. Единая иерархия статусов членов группы представляет социометрическую структуру группы. Она достаточно устойчива, важна для развития группы в целом. Вопросы классической социометрии.

1. « Если бы тебе пришлось перейти учиться в другую школу, кого из нынешних одноклассников ты бы взял в новый класс? Назови, пожалуйста, пять человек.

2. «А кого из нынешних одноклассников ты бы не взял в свой новый класс? Укажи пять фамилий

Категории социометрических статусов.

*выборы приблизительно от половины группы - высокостатусные,

*2-3 положительных выбора при различном числе отвержений – непопулярные или низкостатусные (изолированные, отверженные, пренебрегаемые);

* среднестатусные.

Социометрический статус каждого учащегося определяется по формуле:

$$C = \frac{M}{n - 1}$$

где С – социометрический статус учащегося; М – общее число полученных испытуемых положительных выборов (если учитывать отрицательные выборы, то их сумма вычитается от суммы положительных); где n- число испытуемых.

2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования связи социальной успешности с предпочтениями в выборе копинг-стратегий студентов.

На первом этапе исследования выявлялась степень социальной успешности студентов колледжа. Критериями и приемлемыми показателями социальной успешности являлись объективные показатели:

- академическая успеваемость, как средний балл успеваемости за первое полугодие обучения (определялась по зачетным книжкам студентов колледжа);

- внешние оценки социальной успешности нашли свое отражение в экспертном оценивании студентов колледжа их преподавателями по специально разработанной анкете.

- объективные оценки социометрического статуса получены с помощью социометрической методики Дж.Л. Морено.

Полученные результаты представлены в таблице 2,3 и на рисунке 1.

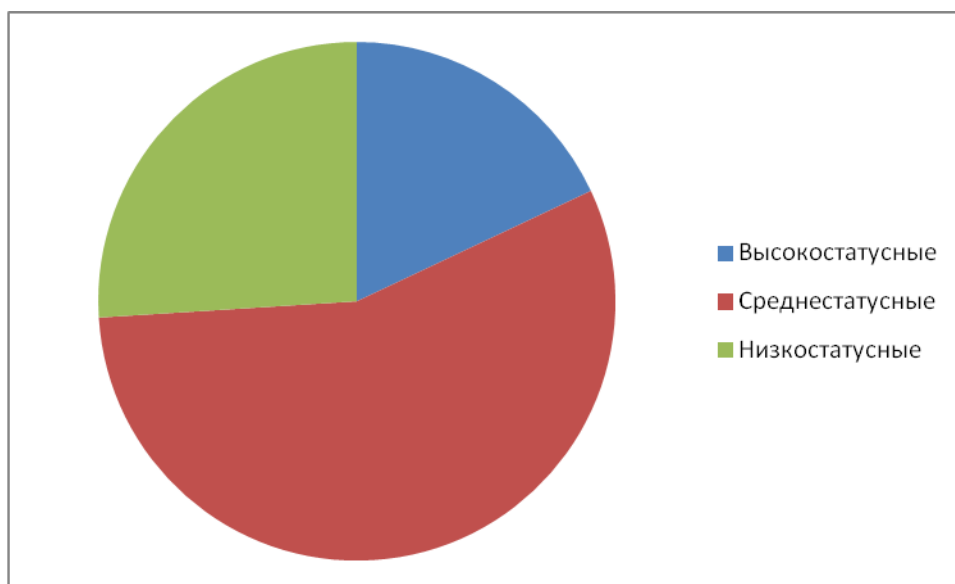


Рис.1. Соотношение студентов колледжа (%) с разным социометрическим статусом

В зависимости от количества полученных социометрических выборов были выделены три группы испытуемых: с высоким социометрическим статусом (18 %), со средним СС – 56 % и низкостатусные – 26 % (рис. 1).

Дифференцировано для каждой статусной группы испытуемых подсчитывались средние значения академической успеваемости и экспертной оценки (табл. 2)

Таблица 2.

Показатели академической успеваемости и экспертного оценивания социальной успешности студентов колледжа с разным социометрическим статусом

	Низкий социометрический статус	Средний социометрический статус	Высокий социометрический статус
Академическая успеваемость	3,54	3,93	4,42
Экспертное оценивание социальной успешности	3,31	4,02	4,83

Далее, мы сравнивали испытуемых с низким и высоким социометрическим статусом по показателям академической успеваемости и экспертного оценивания социальной успешности. Для сравнения уровня выраженности различий в группах нами использован критерий U Манна-Уитни (табл. 3).

Характер различий свидетельствует о том, что испытуемые с высоким социометрическим статусом достоверно выше оцениваются экспертами (учителями) относительно их социальной успешности и имеют более высокий средний балл успеваемости по сравнению с низкостатусными сверстниками. Совпадение показателей объективного критерия социальной

успешности позволило создать две полярные группы исследования с низкой (18 %) и высокой (26 %) социальной успешностью.

Таблица 3.

Различия показателей академической успеваемости и экспертного оценивания социальной успешности студентов колледжа с низким и высоким социометрическим статусом

	Сумма рангов группы «высокостатусных»	Сумма рангов групп «низкостатусных»	U- критерий	p- уровень
Академическая успеваемость	646,5	343,5	153,5	0,05
Экспертное оценивание социальной успешности	651,0	339,0	149,0	0,05

Далее исследовались предпочтения студентов колледжа в выборе трех копинг-стратегий посредством методики «Индикатор копинг-стратегий» разработанной Д. Амирханом. Это стратегии: разрешения проблем, поиска социальной поддержки, стратегия избегания. Полученные результаты тестирования в виде среднего значения занесены в таблицу 4.

Таблица 4

Выраженность базисных копинг-стратегий поведения у студентов колледжа (среднее значение).

Разрешение проблем	Социальная поддержка	Избегание
25,03	23,91	24,93

Выраженность всех базисных копинг-стратегий поведения у студентов колледжа соответствует среднему уровню. Среди них более высокое значение имеет стратегия разрешения проблем (25,03) и стратегия

избегания (24,93). Менее выражена стратегия поиска социальной поддержки (23,91).

Стратегия разрешения проблем представляет собой комплекс навыков для эффективного каждодневного разрешения проблемных ситуаций различного спектра. Стратегия избегания проблем формирует тенденцию к немедленному снятию, избеганию возникающего в стрессовой ситуации эмоционального напряжения путем редукции. С другой стороны, копинг-стратегия избегания - это механизм поведения, основанный на недостаточно развитой системе личностно-средовых копинг-ресурсов и активных копинг-стратегий.

Ниже представлен анализ выраженности базисных копинг-стратегий старшеклассников в зависимости от уровня их социальной успешности. Полученные результаты тестирования в виде среднего значения и стандартного отклонения занесены в таблицу 5.

Таблица 5

Выраженность базисных копинг-стратегий поведения у студентов колледжа с различным уровнем социальной успешности (среднее значение, стандартное отклонение, t-критерий Стьюдента)

	Разрешение проблем	Социальная поддержка	Избегание
Группа 1 – Низкостатусные старшеклассники	22,75±4,17	22,75±4,14	26,31±4,24
Группа 2 – Высокостатусные старшеклассники	26,27±4,63	23,73±3,88	24,77±3,38
t-критерий Стьюдента	3,26*	1,37	2,79*

Базисная копинг-стратегия разрешения проблем занимает первое

место в структуре копинг-поведения учащихся с высокой социальной успешностью в кризисных ситуациях. Ориентация на разрешение проблем позволяет конструктивно приспосабливаться к предъявляемым требованиям и трудностям, которые появляются в раннем юношеском возрасте.

Что касается низкостатусных студентов колледжа, то их наиболее выраженной базисной копинг-стратегией является избегание. В этой группе стратегия разрешения проблем и социальной поддержки обладает идентичным средним уровнем - 22,75 средних балла. Стратегия избегания превышает их: получено 26,31 среднего балла по подгруппе. Эта стратегия формирует тенденцию к немедленному снятию, избеганию возникающего в стрессовой ситуации эмоционального напряжения путем редукции. С другой стороны, копинг-стратегия избегания - это механизм поведения, основанный на недостаточно развитой системе личностно-средовых копинг-ресурсов и активных копинг-стратегий.

Среди высокостатусных испытуемых широко применяется базисная стратегия разрешения проблем, предполагающая активные действия по преобразованию затруднительной ситуации (26,77). Менее выражена стратегия избегания (24,77 средних балла). Третье место по частоте использования успешными студентами колледжа занимает стратегия поиска социальной поддержки (23,73).

Как известно из теоретического анализа литературы, на становление социальной успешности личности в раннем юношеском возрасте оказывает влияние система внешних оценок (со стороны сверстников, родителей, педагогов и т. д.). Стратегия поиска социальной поддержки приводит субъекта к мнению, что его ценят, что он является членом социальной сети и имеет с ней взаимные обязательства. Возможно, успешный ребенок имеет возможность опираться на систему адекватных внешних оценок и быть включенным в социальную сеть априори, и не нуждается в специальной активации данной стратегии в период стресса, в активном

поиске возможностей социальной поддержки.

Таким образом, стратегия разрешения проблем представляет собой комплекс навыков для эффективного каждодневного разрешения проблемных ситуаций различного спектра, и является наиболее используемой студентами колледжа вне зависимости от их уровня социальной успешности; в то время как копинг-стратегия избегания связана с механизмом редукции, и функционирования индивида на более низком функциональном уровне, и применяется наиболее часто социально неуспешными сверстниками.

Для математической проверки гипотезы исследования и выделения особенностей копинг-стратегий поведения студентов колледжа с высоким и низким уровнем социальной успешности применялось межгрупповое сравнение выраженности базовых копинг-стратегий по t-критерию Стьюдента. Социально успешные студенты колледжа превосходят сверстников с низкой успешностью по частоте использования базовой копинг-стратегии «разрешение проблем» ($t_{\text{мп}}=3,26^*$), что позволяет первым конструктивно приспосабливаться к предъявляемым требованиям и трудностям, которые появляются в раннем юношеском возрасте.

Что касается низкостатусных студентов колледжа, то они достоверно чаще ($t_{\text{мп}}=2,79^*$), чем успешные демонстрируют копинг-стратегию избегание, которая формирует тенденцию к немедленному снятию возникающего в стрессовой ситуации эмоционального напряжения путем редукции. С другой стороны, это механизм поведения, основанный на недостаточно развитой системе личностно-средовых копинг-ресурсов и активных копинг-стратегий.

Далее выявлялись корреляционные взаимосвязи по каждому объективному критерию социальной успешности студентов колледжа (показатель социометрического статуса, средняя оценка академической успеваемости, экспертная оценка социальной успешности) и их копинг-стратегий. Коэффициент корреляции Пирсона позволил нам определить

линейную взаимосвязь объективных критериев социальной успешности старшеклассников и частоты использования ими той или иной базовой стратегии копинг-поведения. Матрица корреляционных взаимосвязей представлена в таблице 6.

При наличии статистически значимой взаимосвязи на уровне $p < 0,05$

Таким образом, r -критерий корреляции Пирсона позволил выявить следующие закономерности:

Академическая успеваемость взаимосвязана с использованием копинг-стратегии социальной поддержки таким образом, что чем выше уровень успеваемости студента колледжа, тем более часто он прибегает к поиску важной для адаптации к условиям среды социальной поддержке, получая ощущения собственной ценности для близких ($r = 0,272^*$).

Таблица 6

Корреляционные взаимосвязи социометрического статуса, академической успеваемости, уровня экспертной оценки социальной успешности студентов колледжа и их копинг-стратегий

	Разрешение проблем	Социальная поддержка	Избегание
Показатель социометрического статуса	$r = 0,343^*$	$r = 0,115$	$r = -0,343^*$
Средняя оценка академической успеваемости	$r = 0,196$	$r = 0,272^*$	$r = -0,311^*$
Экспертная оценка	$r = 0,184$	$0,276^*$	$r = -0,281^*$

Академическая успеваемость студентов колледжа отрицательно взаимосвязана с копинг-стратегией «избегание» ($r = -0,311^*$). Чем ниже школьные оценки ребенка, тем более склонен он использовать избегающий

копинг (избегание стрессовых мыслей или ситуаций на поведенческом и когнитивном уровне).

Экспертная оценка положительно взаимосвязана со стратегией поиска социальной поддержки ($r = 0,276^*$) и отрицательно со стратегией избегания ($r = -0,281^*$), т.е. чем чаще студенты колледжа реализуют поиск социальной поддержки и реже демонстрируют избегание проблем, тем выше учителя оценивают социальную успешность ученика.

Социометрический статус студентов колледжа оказался положительно взаимосвязан с активной копинг-стратегией разрешения проблем ($r = 0,343^*$) и отрицательно взаимосвязан со стратегией избегания ($r = -0,343^*$). Т.е. чем выше социометрический статус ученика, тем в большей степени во фрустрирующих ситуациях он ориентирован на разрешение проблем и меньшей степени на их избегание.

Таким образом, результаты корреляционного анализа подтвердили предположение о том, что у социально успешных студентов колледжа преобладают активные копинг-стратегии. К активным стратегиям относят стратегию «разрешение проблем», как базисную копинг-стратегию, и стратегию «поиск социальной поддержки». К пассивному копинг-поведению относятся варианты поведения, включающего базисную копинг-стратегию «избегание».

2.3 Рекомендации по развитию копинг-стратегий студентов колледжа с различным уровнем социальной успешности

На основе полученных данных по преобладающим стратегиям копинг-поведения студентов колледжа мы можем дать следующие рекомендации по развитию копинг-стратегий подростков с различным уровнем социальной успешности.

Колледж, где осуществляется целенаправленное и систематическое обучение на протяжении ряда лет, является удобной базой для формирования

копинг-стратегий школьников. Этапами работы по развитию конструктивных копинг-стратегий подростков могут стать следующие составляющие:

1. Диагностический этап, включающий в себя определение личностных особенностей самооценки и совладающего поведения школьников, а также получение информации о положении ребенка в коллективе, академической успеваемости, о его увлечениях и способностях, о его друзьях и других возможных референтных группах.

2. Информационно-просветительский этап, представляющий собой расширение компетенции школьников в области способов преодоления стрессовых ситуаций. Необходимо разъяснить подросткам, что конструктивные, адаптивные копинг-стратегии подразумевают под собой:

- * Сбалансированность соответствующих старшему школьному возрасту копинг-стратегий с преобладанием активных проблеморазрешающих и направленных на поиск социальной поддержки стратегий.

- * Преобладание мотивации на достижение успеха над мотивацией избегания неудачи, готовность к активному противостоянию среде и осознанная направленность копинг-стратегии на источник стресса.

Существует два основных уровня категоризации трудных жизненных ситуаций: «легко преодолимые» и «трудно преодолимые». При этом «легкость» и «трудность» обусловлены различными факторами, индивидуальными для каждого респондента.

Например, «легкость» может быть связана с тем, что субъект отводит себе активную роль в ряде ситуаций, способен сам изменить их, изменив свое отношение к ситуациям. «Трудность» может быть опосредована тем, что ситуация переживается как «переломный момент» в жизни, может вызвать нарушения психики. Если ситуация определяется как, легко преодолимая, с которой субъект может справиться, которая не вызывает сильных переживаний, то, вероятнее всего, субъект станет осуществлять конструктивные копинг-стратегии. Если же ситуация окажется на

«противоположном полюсе», то есть будет определяться как трудно преодолимая, вызывающая сильные переживания, тогда копинг-поведение будет неконструктивным или будет отсутствовать вовсе.

3. Тренинги личностного роста с элементами коррекции отдельных личностных особенностей и форм поведения, включающие формирование и развитие навыков работы над собой. Формирование копинг-реакций в ситуации тренинга может осуществляться в достаточно короткие сроки, они являются эффективными и действенными.

Коррекционно-развивающая работа должна носить опережающий, предвосхищающий характер. При разработке стратегии такой работы нельзя ограничиваться сиюминутными потребностями, а необходимо ориентироваться на перспективы развития. Поэтому специфика конкретных задач и формы проведения работы по развитию зависят от тех условий, в которых она проводится.

Для оптимального развития осознанных способов совладания с трудными жизненными ситуациями необходимо создание соответствующей интерпсихической ситуации, характеризующейся наличием окружения, способного оказывать социальную поддержку. Позитивная Я-концепция - один из важнейших копинг-ресурсов личности в раннем юношеском возрасте. Психологическими факторами резистентности студентов являются позитивный эмоциональный фон партнеров по коммуникации, положительный образ своего тела, адекватные положительные семейные, социальные и сексуальные отношения, устойчивый уровень морального самосознания, определившиеся стремления, субъективные ощущения контроля над средой и высокая способность приспособления к ней, сформированность реального и идеального компонентов самооценки, умеренное расхождением между ними, способствующие росту самосознания.

Таким образом, работа по формированию конструктивных копинг-стратегий студентов колледжа должна коснуться всех сфер жизни ребенка, - в том числе и семьи.

В семье для студентов колледжа значимыми факторами являются эмоциональная стабильность и защищенность, взаимное доверие членов семьи. Учащийся нуждается в умеренном контроле его действий и умеренной опеке с тенденцией к развитию самостоятельности и умения принимать ответственность за свою собственную жизнь. Родителям важно помнить, что адекватную самооценку ребенка может формировать правильное использование методов похвалы и критики. Похвала может принести ребенку пользу, увеличить его уверенность в своих силах, сформировать адекватную самооценку, если родители хвалят ребенка искренне; высказывают одобрение не только на словах, но и невербальными средствами; хвалят за конкретные действия, усилия, инициативу; и не сравнивают при этом ребенка с другими детьми. Для последствий этой модели характерно сбалансированное использование соответствующих возрасту копинг-стратегий с преобладанием активных стратегий, направленных на разрешение проблем и поиск социальной поддержки, преобладание мотивации на достижение успеха над мотивацией избегания неудач, готовность к активному противостоянию среде.

Поэтому мы считаем актуальным включить в рекомендации для родителей ряд практических правил «полезной критики».

1. Золотая пропорция воспитания. Человеку трудно согласиться с критикой в собственный адрес, если у него нет твердой уверенности в том, что он «в целом хороший», что он нужен и важен для близких людей, то есть если у человека не удовлетворены базовые психологические потребности: в безопасности, обеспеченности и стабильности, любви, чувстве принадлежности, в самоуважении и уважении другими. Золотая пропорция воспитания указывает на соотношение одобрения и критики в обращениях к ребенку. Это «пропорция 4:1»: четыре знака одобрения на каждое критическое замечание. В этом случае информация, заложенная в критическом высказывании, вполне возможно, будет воспринята ребенком и использована им в своем развитии.

2. Разделение критики и чувств. Разделите критику и выражение собственных чувств. Полезная критика всегда спокойна. Если вы испытываете раздражение, обиду, злость, страх, тревогу, вам не удастся скрыть свои чувства, они обязательно прорвутся в самый неподходящий момент.

3. Доброжелательная критика. Ваша критика будет полезной, если замечания будут говорить о вашей любви и уважении к ребенку.

4. Критика поступков. Полезная критика касается поступков и действий ребенка, но не его личности.

5. Конкретная критика. Полезная критика включает в себя конкретные ваши пожелания. Укажите детям конкретно, что именно не нравится вам в их действиях, убедитесь, что они вас понимают.

6. Созидательная критика. Полезная критика включает в себя не только то, что вас не удовлетворяет, но и то, что вы хотите от ребенка. Сделайте эмоциональный акцент на втором.

7. Аргументированная критика. Полезная критика включает в себя объяснения преимуществ желательного поведения.

Таким образом, подросток, имеющий развитые личностные и средовые ресурсы, а также поведенческие навыки разрешения проблем, оказывается более защищенным перед лицом жизненных трудностей.

Выводы

1. Уровень социальной успешности студентов колледжа может определяться как сочетание оценок следующих объективных критериев. Это:

-академическая успеваемость, как средний балл успеваемости за первое полугодие обучения (определялась по зачетной книжке студентов колледжа);

- внешние оценки социальной успешности нашли свое отражение в экспертном оценивании студентов колледжа их преподавателями по вопросам анкеты;

-социометрический статус.

Было выявлено, что испытуемые с высоким социометрическим статусом достоверно выше оценивались экспертами (преподавателями) относительно их социальной успешности и имели более высокий средний балл успеваемости по сравнению с низкостатусными сверстниками. Совпадение показателей объективных критериев социальной успешности позволило создать две полярные группы исследования с низкой (18 % испытуемых) и высокой (26 %) социальной успешностью.

2. Для математической проверки гипотезы исследования и выделения особенностей копинг-стратегий поведения студентов колледжа с высоким и низким уровнем социальной успешности применялось межгрупповое сравнение выраженности базовых копинг-стратегий по t-критерию Стьюдента. Социально успешные школьники превосходят сверстников с низкой успешностью по частоте использования базовой копинг-стратегии «разрешение проблем» ($t_{\text{эмп}}=3,26^*$), что позволяет первым конструктивно приспосабливаться к предъявляемым требованиям и трудностям, которые появляются в раннем юношеском возрасте.

Что касается низкостатусных студентов колледжа, то они достоверно чаще ($t_{\text{эмп}}=2,79^*$), чем успешные демонстрируют копинг-стратегию избегание, которая формирует тенденцию к немедленному снятию возникающего в стрессовой ситуации эмоционального напряжения путем редукации. С другой стороны, это механизм поведения, основанный на недостаточно развитой системе личностно-средовых копинг-ресурсов и активных копинг-стратегий.

3. Применение г-критерия корреляции Пирсона позволило установить наличие взаимосвязей между уровнем социальной успешности (по трем объективным критериям: академическая успеваемость, социометрический статус и экспертная оценка учителей) студентов колледжа и частотой применения определенной стратегии копинг-поведения.

Выявлено, что академическая успеваемость взаимосвязана с использованием копинг-стратегии социальной поддержки таким образом, что чем выше уровень успеваемости старшеклассника, тем более часто он прибегает к поиску важной для адаптации к условиям среды социальной поддержке, получая ощущения собственной ценности для близких ($r = 0,272^*$).

Академическая успеваемость школьников отрицательно взаимосвязана с копинг-стратегией «избегание» ($r = -0,311^*$). Чем ниже оценки учащегося, тем более склонен он использовать избегающий копинг (избегание стрессовых мыслей или ситуаций на поведенческом и когнитивном уровне).

Экспертная оценка положительно взаимосвязана со стратегией поиска социальной поддержки ($r = 0,276^*$) и отрицательно со стратегией избегания ($r = -0,281^*$), т.е. чем чаще студенты колледжа реализуют поиск социальной поддержки и реже демонстрируют избегание проблем, тем выше преподаватели оценивают социальную успешность ученика.

Социометрический статус студентов колледжа оказался положительно взаимосвязан с активной копинг-стратегией разрешения проблем ($r = 0,343^*$) и отрицательно взаимосвязан со стратегией избегания ($r = -0,343^*$). Т.е. чем выше социометрический статус студента колледжа, тем в большей степени во фрустрирующих ситуациях он ориентирован на разрешение проблем и меньшей степени на их избегание.

Таким образом, результаты корреляционного анализа подтвердили предположение о том, что у социально успешных студентов колледжа преобладают активные копинг-стратегии. К активным стратегиям относят стратегию «разрешение проблем», как базисную копинг-стратегию, и

стратегию «поиск социальной поддержки». К пассивному копинг-поведению относятся варианты поведения, включающего базисную копинг-стратегию «избегание».

4. На основании проведенного исследования были разработаны рекомендации по развитию копинг-стратегий студентов колледжа с различным уровнем социальной успешности, касающиеся таких сфер жизни ученика, как школа и семья.

Заключение

Представленная выпускная квалификационная работа была посвящена изучению совладающего поведения студентов колледжа с различным уровнем социальной успешности. Исследование расширило теоретические представления психологии развития и возрастной психологии о копинг-поведении в раннем юношеском возрасте. Изучение связей этих переменных может способствовать как использованию определенных копингов в качестве предикторов социальной успешности, так и лучшему пониманию механизмов целостного функционирования личности как субъекта деятельности.

Анализ показал, что поведенческие копинг-стратегии подразделяются на активные и пассивные, адаптивные и дезадаптивные. К активным стратегиям относят стратегию «разрешение проблем», как базисную копинг-стратегию, включающую все варианты поведения человека, направленные на разрешение проблемной или стрессовой ситуации. К пассивному копинг-поведению относятся варианты поведения, включающего базисную копинг-стратегию «избегание», хотя некоторые формы избегания могут носить и активный характер. В раннем юношеском возрасте механизмы копинг-поведения все еще носят динамический и транзиторный характер. Согласно модели стресса и копинга Дж. Эдвардса копинг-поведение влияет, в числе прочих факторов, и на социальную успешность личности. Данные положения легли в основу эмпирического изучения проблемы исследования. Проведенное исследование показало, что позитивная и адекватная самооценка является психологическим фоном для реализации копинг-стратегий, направленных на активное разрешение проблем.

Также в работе подтверждено, что внешние и внутренние детерминанты социальной успешности могут быть отражены в независимых переменных объективных показателей. Так, уровень социальной успешности студентов колледжа может определяться как сочетание: оценок академической успеваемости, экспертных оценок социальной успешности

старшеклассников их учителями и показателя социометрического статуса в классе. Испытуемые с высоким социометрическим статусом достоверно выше оценивались экспертами (преподавателями) относительно их социальной успешности и имели более высокий средний балл успеваемости по сравнению с низкостатусными сверстниками.

Социально успешные студентов колледжа превосходят сверстников с низкой успешностью по частоте использования базовой копинг-стратегии «разрешение проблем», что позволяет первым конструктивно приспосабливаться к предъявляемым требованиям и трудностям, которые появляются в раннем юношеском возрасте. Низкостатусные студенты колледжа чаще, чем успешные демонстрируют копинг-стратегию избегание, которая формирует тенденцию к немедленному снятию возникающего в стрессовой ситуации эмоционального напряжения путем редукции. С другой стороны, это механизм поведения, основанный на недостаточно развитой системе личностно-средовых копинг-ресурсов и активных копинг-стратегий.

В ходе эмпирического исследования было установлено наличие взаимосвязей между уровнем низкой и высокой социальной успешности студентов колледжа и частотой применения определенной стратегии копинг-поведения. Чем выше уровень успеваемости студента колледжа, тем более часто он прибегает к поиску важной для адаптации к условиям среды социальной поддержке, получая ощущения собственной ценности для близких. Чем ниже оценки учащегося, тем более склонен он использовать избегающий копинг (избегание стрессовых мыслей или ситуаций на поведенческом и когнитивном уровне). А также, чем чаще студентов колледжа реализуют поиск социальной поддержки и реже демонстрируют избегание проблем, тем выше преподаватели оценивают социальную успешность учащегося. И чем выше социометрический статус студента колледжа, тем в большей степени во фрустрирующих ситуациях он ориентирован на разрешение проблем и меньшей степени на их избегание.

Таким образом, гипотеза исследования полностью подтвердилась, так, существует связь в предпочтении социально успешными студентами колледжа активных копинг-стратегий, а пассивные копинг-стратегии коррелируют с выбором их социально неуспешных сверстников.

К активным стратегиям относят стратегию «разрешение проблем», как базисную копинг-стратегию, и стратегию «поиск социальной поддержки». К пассивному копинг-поведению относятся варианты поведения, включающего базисную копинг-стратегию «избегание».

Практическая значимость исследования определяется возможностью использования полученного в исследовании материала для создания программы повышения адаптивного потенциала личности студентов колледжа, имеющей своими задачами развитие их копинг-ресурсов и формированию навыков социальной успешности; а также в консультативной и психопрофилактической работе со студентами колледжа и их родителями.

Список используемых источников

1. Абульханова-Славская К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. СПб.: Алетейя, 2001. 304 с.
2. Андреева Г. М. Психология социального познания. Учебное пособие. Гриф Минобр., 2004.
3. Битянова М. Как измерить отношения в классе: Социометрический метод в школьной практике / М. Битянова. — М.: ООО «Чистые пруды», 2005. - 32 с. : ил. (Библиотечка «Первого сентября», серия «Школьный психолог»).
4. Бовин Б.Г. Информативность экспертных оценок и самооценок в задачах профессиональной диагностики / Б.Г. Бовин, А.Н. Лебедев, Т.И. Литвинова, А.М. Раков // Вестник Томского государственного педагогического университета. - 2007. - Вып. 10 (73). - С. 81-88. - (Серия «Педагогика и психология»).
5. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЭР-СЕ, 2006. - 526 с.
6. Головчанова Н.С. Жизненная успешность как предмет психологического исследования и психологического консультирования / Головчанова Н.С. // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова, 2009, № 3 (9). - С. 47-50.
7. Грановская Р.М. Психологическая защита. СПб.: Речь, 2007. 476 с. Диагностика стратегий импунитивного поведения в конфликтных ситуациях / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. - С.438-442.
8. Диагностика типологий психологической защиты (Р. Плутчик в адаптации Л.И. Вассермана, О.Ф. Ерышева, Е.Б. Клубовой и др.) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика

развития личности и малых групп. - М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. - С.444-452.

8. Ермолаев О.Ю. Математическая статистика для психологов. - М., 2003.

9. Илюхин А.Г. Развитие совпадающего поведения в юношеском возрасте: копинг-стратегии и оценочная тревожность // Социально-экономические явления и процессы. 2011. № 3-4. С. 476-482.

10. Илюхин А.Г. Развитие совладающего поведения в юношеском возрасте: первичный, вторичный академический контроль и копинг-стратегии, (на материале экзаменационного стресса) // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2011. № 8. С.145 - 152.

11. Илюхин А.Г. Оптимизм и совладающее поведение: копинг-стратегии как медиатор в ситуации экзаменационного стресса // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Материалы II международной научно-практической конференции. Кострома, Костромской государственный университет им. Н.А. Некрасова, 23-25 сентября 2010 года. Кострома, 2010. Т. 1. С. 207-209.

12. Илюхин А.Г. Адаптивные и дезадаптивные стратегии совладания с оценочной тревожностью у студентов // Психология человека в условиях здоровья и болезни. Материалы Первой международной конференции. Тамбов, Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, 8 июня 2011 года. Тамбов, 2011. С. 62-67.

13. Илюхин А.Г. Возрастные аспекты оценочной тревожности // Социально-психологические проблемы профессионального роста специалистов: мат-лы междунар. семинара аспирантов 24 марта 2011 г. / отв. ред. Н.А. Коваль. Тамбов, 2011. С. 212-218.

14. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-

психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. - С.442-444.

15. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения // Психологический журнал. 2008. Т. 29. №2. С 88-95.

16. Крюкова Т.Л. Экзамен как стресс и совладание с ним у первокурсников. университета // Психология^ и практика: Сб. научн. тр. Ин-та педагогики и психологии КГУ им. Н.А. Некрасова Вып.2. Кострома: Изд.-во КГУ, 2002. С. 31-36.

17. Крюкова Т. Л. Методы изучения*совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. 62 с.

18. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. 344 с.

19. Лабунская В. А. Социальная психология личности (в вопросах и ответах) М., 2000.

20. Либин А.В. Дифференциальная психология: наука о сходствах и различиях между людьми - М., 2008. - 576 с.

21. Липкина А. И. Самооценка школьника. - М.,1976. - 223 с.

22. Методика «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан) // Психология индивидуальных различий / Е. П. Ильин. - М.,2006. - С. 416-419.

23. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998, том 1, вып. 2.

24. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психол. журн. 1997. Т. 18, № 5. С.20-30.

25. Психология общения. Энциклопедический словарь Под общ. ред. А.А. Бодалева. - М. Изд-во «Когито-Центр», 2011.

26. Реан А.А., Коломинский Я. Л. Социальная педагогическая психология. - Спб, Питер, 1999. - 410 с.

27. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. -- СПб. ; М. ; Харьков; Минск, 2003. - 712 с.

28. Сибгатуллина И.Ф., Апакова Л.В., Зайцева Л.Д. Особенности копинг-поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами высшей школы // Прикладная психология. 2002. № 5-6. - С. 105.
29. Сирота Н. А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: Дисс. докт. мед. наук: 19.00.04. - Бишкек - СПб., 1994. - 320 с.
30. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков. - Обзор. психиат. и мед. психол., 1994/1, - С .63-74.
31. Федосеева А.М. Проблема жизненной успешности и пути ее исследования / А.М. Федосеева, Л.А. Мальц // Человек в контексте эпохи: мат-лы регион. науч. конференции, посвященной 85-летию М.Е. Бударина (30 ноября 2005 г.) / Отв. ред. И.И. Кротт [и др.]. - Омск: ОмГПУ, 2005. - С. 235-240.
32. Фрейд А. Эго и механизмы психологической защиты. М.: АСТ, 2008 - 160 с.
33. Хазова С. А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников // Психологический журнал. 2004. Т 25. № 5. - С. 59-69.
34. Хуторная М.Л. Модель развития стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2009. Вып. 5 (75). С. 197200.
35. Хуторная М.Л. Особенности проявления стрессоустойчивости студентов различных специальностей // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. 2007. -Вып. 11 (55). - С.223 -228.
36. Хьелл Л, Зиглер Д. Теории личности (основные положения, исследования и примечания). - СПб.: Питер Ком, 1999. 608 с.
37. Штарке К. Студенты. Становление личности. - М.: Прогресс, 1982. - 134 с.
38. Щербатых Ю.В. Экзамен и здоровье студентов // Высшее образование в России. 2000. № 3. - С. 111-115.

39. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. Учебное пособие СПб: ПИТЕР, 2006.- 255 с.

Приложение 1.

Таблица 7.

Результаты исследования копинг-стратегий по методике Амирхана у студентов колледжа

	Стратегия разрешения проблем	Стратегия поиска социальной поддержки	Стратегия избегания
1	29	20	30
2	27	19	30
3	27	23	20
4	20	25	25
5	20	16	27
6	25	24	28
7	26	19	27
8	19	24	28
9	27	21	27
10	19	18	30
11	14	19	30
12	20	29	29
13	25	26	22
14	25	23	29
15	19	29	24
16	22	29	15
17	27	26	23
18	29	23	29
19	19	22	28
20	32	25	24
21	28	24	21
22	29	20	26
23	29	26	26
24	15	14	21
25	26	19	23
26	31	19	25
27	18	24	24
28	21	26	23
29	26	19	21
30	24	27	28
31	31	28	29
32	24	23	25
33	26	24	22
34	32	29	30
35	25	21	19
36	28	26	29
37	31	27	20
38	27	30	29
39	20	27	15
40	25	22	15
41	25	23	27
42	27	27	20
43	31	26	24
44	25	27	19
46	32	26	23

Приложение 2.

Таблица 8

Результаты по методике «Социометрия». Категории социометрического статуса студентов ККЭТ (Технология машиностроения 1)

№ п\п	Название группы	Число испытуемых
1.	“Звезды”	2
2.	«Собственно популярные»	4
3.	“Пренебрегаемые”	5
4.	«Отверженные»	1
5.	«Изолированные»	0

Таблица 9

Категории социометрического статуса студентов ККЭТ(Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники)

№ п\п	Название группы	Число испытуемых
1.	“Звезды”	0
2.	«Собственно популярные»	8
3.	“Пренебрегаемые”	10
4.	«Отверженные»	2
5.	«Изолированные»	0

Таблица 10

Категории социометрического статуса студентов ККЭТ(Радиоаппаратостроение)

№ п\п	Название группы	Число испытуемых
1.	“Звезды”	3
2.	«Собственно популярные»	3

3.	“Пренебрегаемые”	6
4.	«Отверженные»	3
5.	«Изолированные»	1

Таблица 11

Категории социометрического статуса студентов ККЭТ (Технология машиностроения 2)

№ п\п	Название группы	Число испытуемых
1.	“Звезды”	0
2.	«Собственно популярные»	9
3.	“Пренебрегаемые”	5
4.	«Отверженные»	2
5.	«Изолированные»	0

Приложение 3.

Таблица 9.

Оценки социальной успешности студентов колледжа

№ испыту емого	Академиче ская успеваемо сть	Социометрический статус	№ испыту емого	Академи ческая успеваем ость	Социометрически й статус
1	3	Пренебрегаем	54	5	Предпочитаем
2	5	Пренебрегаем	55	5	Звезда
3	5	Предпочитаем	56	4	Принятый
4	4	Предпочитаем	57	5	Принятый
5	5	Предпочитаем	58	4	Пренебрегаем
6	5	Звезда	59	5	Предпочитаем
7	4	Принятый	60	5	Звезда
8	5	Принятый	61	3	Отвергаем
9	4	Пренебрегаем	62	4	Принятый
10	5	Принятый	63	4	Принятый
11	3	Пренебрегаем	64	5	Принятый
12	4	Пренебрегаем	65	5	Пренебрегаем
13	3	Пренебрегаем	66	5	Принятый
14	4	Изолирован	67	5	Принятый
15	3	Принятый	68	5	Принятый
16	5	Звезда	69	4	Пренебрегаем
17	5	Звезда	70	4	Принятый
18	4	Отвергаем	71	5	Принятый
19	4	Предпочитаем	72	4	Принятый
20	4	Предпочитаем	73	5	Предпочитаем
21	3	Отвергаем	74	5	Пренебрегаем
22	3	Отвергаем	75	3	Отвергаем
23	4	Принятый	76	4	Принятый
24	4	Принятый	77	5	Принятый
25	5	Принятый	78	4	Принятый
26	5	Пренебрегаем	79	5	Предпочитаем
27	5	Принятый	80	5	Пренебрегаем
28	5	Принятый	81	3	Пренебрегаем
29	5	Принятый	82	4	Изолирован
30	4	Пренебрегаем	83	3	Принятый
31	5	Принятый	84	5	Звезда
32	5	Предпочитаем	85	3	Пренебрегаем
33	4	Звезда	86	5	Принятый
34	5	Принятый	87	3	Отвергаем
35	3	Отвергаем	88	4	Предпочитаем
36	4	Принятый	89	4	Пренебрегаем
37	5	Принятый	90	5	Принятый
38	4	Принятый	91	3	Отвергаем
39	5	Предпочитаем	92	5	Принятый
40	5	Пренебрегаем	93	3	Пренебрегаем
41	3	Отвергаем	94	4	Пренебрегаем
42	5	Принятый	95	4	Принятый
43	3	Отвергаем	96	5	Принятый

44	4	Предпочитаем	97	4	Пренебрегаем
45	4	Пренебрегаем	98	5	Принятый
46	4	Предпочитаем	99	5	Принятый
47	4	Пренебрегаем	99	5	Предпочитаем
48	5	Принятый	100	4	Звезда
49	3	Пренебрегаем	101	5	Принятый
50	4	Пренебрегаем	102	3	Отвергаем
51	3	Пренебрегаем	103	5	Принятый
52	4	Пренебрегаем			
53	5	Принятый			

