

Таким образом, оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных психотипов, можно дать достаточно объемную характеристику личности и наметить индивидуальные меры профилактики и коррекции адаптационно-приспособительных реакций и, следовательно, повышения умственной работоспособности и качества обучения студенческой молодёжи.

Список литературы

1. Зинчук, В.В. Нормальная физиология. Краткий курс : учеб. пособие / В.В.Зинчук, О.А.Балбатун, Ю.М.Емельянчик; под ред. В.В.Зинчука. – Минск:Выш.шк., 2010.-431 с.

2. Энциклопедия психодиагностики. Опросник Д.Кейрси [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://psylab.info>. - Дата доступа 28.10.2012 15.36.

ИССЛЕДОВАНИЯ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ В ПСИХОЛОГИИ

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

Ромашко Н.В., 4 к., 2 гр., факультет психологии

Кафедра общей и социальной психологии

Научный руководитель – к.п.н., доц. Костюченко Е.В.

На протяжении всей жизни каждый человек сталкивается с ситуациями, субъективно переживаемыми им как трудные, нарушающие привычный ход жизни. Изучение поведения, направленного на преодоление трудностей, в зарубежной психологии проводится в рамках исследований, посвященных анализу «coping» – механизмов или «coping behavior». Копинг понимается как индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями [1, с. 312].

Проблема «копинга» (совладания) личности с трудными жизненными ситуациями возникла в психологии во второй половине XX в. Сам термин «копинг-стратегия» происходит от английского слова «coping», что означает «совладание». Первоначально понятие «копинг-стратегии» использовалось в психологии стресса, и было определено как сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса. Психологическое предназначение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации [2, с. 48].

Многие исследования показывают, что способ совладания со стрессом в

повседневной жизни влияет на наше психическое состояние и является важным фактором результативности преодоления стресса.

Литература по копингу насыщена множеством моделей диапазона возможных стратегий. Как правило, изучая копинг-стратегии, исследователи использовали модель Folkman & Lazarus, копинг модель Hall и другие [3]. Поскольку интерес к копинг-стратегиям возник в психологии относительно недавно и из-за сложности самого феномена совладания с трудностями, исследователи ещё не пришли к одной единой классификации копинг-поведения.

Согласно Lazarus, копинг, определяется как непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные и превышающие ресурсы человека. Копинг состоит из мыслей и поведения, которые человек использует, чтобы справляться с требованиями окружающей среды. Копинг, в этой модели, просматривается как наличие двух производных: регулирование эмоций отчаяния, названный "фокусируемый на эмоции копинг", и управление проблемой, которая вызывает отчаяние, названный "фокусируемый на проблеме копинг". Проблемно-фокусированные и эмоционально-фокусированные копинг-стратегии используются одновременно человеком, но часто одни из них преобладают. Проблемно-фокусированный копинг включает активную поведенческую стратегию преодоления стресса, в то время как эмоционально-фокусированный – включает аффективный/познавательный копинг [3].

Модель разрешения профессиональных и семейных конфликтов, разработанная Hall, также используется исследователями при изучении копинг-стратегий. Hall утверждал, что большинство исследований до настоящего времени сосредоточилось на природе конфликта, а не на том, как люди справляются с конфликтом. Он выделил три типа копинг-стратегий. Первый, структурное ролевое переопределение, включает активную работу с ролевыми отправителями, который направлен на изменение имеющихся ролевых требований. Второй тип копинг-стратегий был персональным ролевым переопределением, который включает познавательное изменение собственного восприятия ролевых требований. Третий тип стратегий – характерное ролевое поведение – включает просто попытку выполнить все существующие ролевые требования. Первая стратегия – поведенческая стратегия, которая является внешней персонажу, в то время как вторая и третья стратегии требуют, чтобы персонаж достиг внутренних, или познавательных/эмоциональных, договоренностей [3].

Другими исследователями предлагались похожие классификации копинг-стратегий. Так, например, Моос и Шеффер выделяют три стратегии: сфокусированная на оценке; сфокусированная на проблеме; сфокусированная на эмоциях.

В заключение хотелось бы отметить, во-первых, связь копинг-стратегий со стилями поведения личности во внешнем конфликте, во-вторых, копинг-стратегии поведения являются основой психологических защит в конфликтной ситуации, в-третьих, копинг-стратегии во многом зависят от основных психологических типов личности.

Список литературы

1. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни /К.А. Абульханова-Славская. – М.:Мысль, 1994. – 25 с.
2. Леонтьев, Д.А. Очерк психологии личности /Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1993. – С. 126.
3. Margaret, B. Neal and Leslie B. Hammer «Dual-Earner Couples in the Sandwiched Generation: Effects of Coping Strategies Over Time» The Psychologist-Manager Journal 12: 205–234, 2009

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ БРАКОМ У СУПРУГОВ С РАЗНЫМ СТАЖЕМ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

Сергейчик А.А., 5 к., 1 гр., факультет психологии

Кафедра общей и социальной психологии

Научный руководитель – к.п.н., доц. Костюченко Е.В.

Исследование феномена удовлетворенности браком в отечественной и зарубежной психологии проводится уже более трех десятилетий. Однако в связи с тем, что институт семьи с течением времени подвергается серьезным изменениям, изучение удовлетворенности браком будет актуально всегда. Понятие удовлетворенности браком рассматривалась такими авторами, как: Ю.Е.Алешина, В.В.Бойко, В.А.Сысенко, А.В.Шавлов, Т.А.Гурко и др. Факторы, влияющие на удовлетворенность браком супругов, определены в работах Т.В.Андреевой, С.И.Голода, Дж.Б.Спаниер. Удовлетворенность браком зависит от того, как супруги относятся друг к другу, как поддерживается и сохраняется чувство собственного достоинства; удовлетворенность браком связывается и с удовлетворенностью потребностей в брачно-семейных отношениях.

Наиболее полное определение удовлетворенности браком дает