

Министерство образования и науки РФ
Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования
Федеральное государственное автономное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Южно-уральский государственный университет
(национальный исследовательский университет)
Институт социально-гуманитарных наук
Факультет психологии
Кафедра «Общая психология, психодиагностика
и психологическое консультирование»

ПРОЕКТ ПРОВЕРЕН

Рецензент, канд. психол.н.,
доцент кафедры ПП, ЮУрГГПУ
_____ Е.А. Василенко
« ____ » _____ 2018 г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой ОП,
канд. психол.н., доцент
_____ С.В. Морозова
« ____ » _____ 2018 г.

**ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С ПОИСКОМ И
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУРГУ– 37.04.01. 2018. 260. ПЗ ВКР**

Руководитель проекта
канд. психол.н., доцент
_____ Н.Н. Мельникова
_____ 2018 г.

Автор проекта
студент группы СГ-260
_____ И.Ю. Петлевая
_____ 2018 г.

Нормоконтролер
_____ Л.А. Донцова
_____ 2018 г.

Челябинск, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 4 |
| ГЛАВА 1. Обзор теоретических и эмпирических исследований, связанных с поиском и использованием социальной поддержки | |
| 1.1. Феномен социальной поддержки как стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций в зарубежных и отечественных исследованиях..... | 9 |
| 1.2. Свойства личности, наиболее значимые для межличностного взаимодействия..... | 15 |
| 1.3. Психологическая дистанция в межличностном общении: причины и формы ее проявления | 18 |
| 1.4. Гендерные особенности субъектов социального взаимодействия..... | 23 |
| ГЛАВА 2. Программа исследования | |
| 2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования..... | 26 |
| 2.2. Методы исследования..... | 27 |
| ГЛАВА 3. Результаты исследования свойств личности, связанных с использованием социальной поддержки | |
| 3.1. Гендерные различия в предпочтении видов социальной поддержки в группах мужчин и женщин..... | 33 |
| 3.2. Исследование взаимосвязей личностных свойств с использованием социальной поддержки | 34 |
| 3.2.1. Корреляционный анализ результатов исследования связей между видами социальной поддержки и свойствами личности на выборке женщин..... | 35 |
| 3.2.2. Корреляционный анализ результатов исследования связей между видами социальной поддержки и свойствами личности на выборке мужчин..... | 42 |
| 3.3. Сравнительный анализ характера взаимосвязей личностных переменных с показателями использования | |

| | |
|--|----|
| социальной поддержки в группах мужчин и женщин | |
| 3.3.1. Сравнительный анализ выраженности личностных свойств в группах мужчин и женщин..... | 49 |
| 3.3.2. Сравнительный анализ взаимосвязей поиска социальной поддержки и личностных свойств в группах мужчин и женщин..... | 53 |
| ВЫВОДЫ | 57 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 58 |
| БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК | 60 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | |
| ПРИЛОЖЕНИЕ А. Шкала «Поиск социальной поддержки». | 65 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Опросник «Открытость в общении»..... | 66 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ В. Опросник «Страх отвержения»..... | 67 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Г. Опросник «Принятие себя и других»..... | 68 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Д. Тест профиля отношений..... | 69 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Е. Шкала общительности и доверительности в общении..... | 70 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Ж. Опросник эмпатических тенденций..... | 71 |

ВВЕДЕНИЕ

Ежедневно люди сталкиваются со сложностями в процессе социального взаимодействия. Большое количество трудных жизненных ситуаций, высокий уровень напряжения из-за отсутствия уверенности в завтрашнем дне – характерные черты для нашего времени.

Трудные жизненные ситуации варьируют от незначительных событий до экстремальных. Это и напряженные условия труда, и недостаток времени и денег для восстановления жизненных сил, и упадок нравственности, и межнациональные конфликты, и войны, потеря здоровья, преступность, безработица, разводы, наркомания, терроризм, катастрофы и многое другое.

Актуальность темы

Социальная ситуация, которая сложилась на сегодняшний день в современном обществе, придает актуальность исследуемой теме. Жизнь не стоит на месте и человеку постоянно приходится приспосабливаться к новым обстоятельствам. А социальная поддержка способна снижать или вовсе устранять травмирующее воздействие негативных последствий жизненных событий на личность.

Необходимо отметить, что разным людям свойственно в разной степени прибегать к помощи других людей, и с разной степенью эффективности использовать ее в своем совладающем поведении.

Состояние разработанности проблемы исследования

Проблему совладающего поведения (копинг-стратегий) исследовали многие ученые в различных областях науки, она носит междисциплинарный характер и находится на стыке социологии, психологии личности, психологии субъекта деятельности, психологии развития, социальной и медицинской психологии.

Исследованию совладающего поведения посветили свои работы такие зарубежные авторы как: Р. Лазарус, С. Фолкман, К. Олдвин, Ч. Карвер, М.Шейер, С. Мадди, Н.С. Эндлер, Д.А. Паркер и др.

Наряду с зарубежными учеными данной проблематикой занимаются и отечественные ученые, среди них: Л.И. Анцыферова, С.К. Нортова-Бочавер, А.В. Либина, К. Муздыбаев, Т.Л. Крюкова, В.А. Бодров, А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко и др.

Совладающее поведение рассматривается как осознанные способы деятельности, помогающие человеку преодолеть напряжение, вызванное трудной жизненной ситуацией и адаптироваться к ней.

На данный момент существует два основных направления в разрабатываемых теоретических моделях копинг-стратегий: проблемно-ориентированное и эмоционально-ориентированное (Л.Лазарус, С.Фолкман).

Согласно теории Л. Лазарус и С. Фолкман существуют три вида поиска социальной поддержки: инструментальная (получение помощи конкретными действиями от других людей); информационная (получение советов, рекомендаций, экспертного мнения) и эмоциональная (разделение переживаний с кем-либо).

Анализ отечественной и зарубежной литературы показывает, что использование человеком социальной поддержки можно отнести как к проблемно-ориентированному подходу совладания, так и к эмоционально-ориентированному. Также поиск социальной поддержки относят к пассивному (неконструктивному) совладанию, когда человек самоустраняется, перекладывая ответственность за решение на окружающих людей (Ч. Карвер).

Одной из центральных проблем в исследованиях совладающего поведения является определение его детерминант при выборе конкретных копинг-стратегий. Существуют три основных подхода: ситуационный, диспозиционный и интегративный. До сих пор остается открытым вопрос о роли личностных диспозиций (черт, особенностей личности).

Теоретико-методологические подходы, используемые в работе

В основе понимания совладающего поведения лежат методологические разработки отечественных ученых в области психологии личности как

субъекта деятельности, в их числе: С.Л. Рубинштейн, Л.И. Анцыферова, В.В. Знаков, А.В. Брушлинский, В.А. Лабунская, Е.А. Сергиенко и др. Согласно данной методологии человек признается активным субъектом жизнедеятельности в многообразии ее проявления, ему отводится произвольная активная роль. Причем проявленная преобразующая активность человека может быть как внешней, так и внутренней, обусловленной либо психическими функциями, либо воздействием окружающей среды.

К теоретико-методологической основе данного исследования также относятся: концепция установки Д. Узнадзе в психологии поведения личности; концепция социального научения А. Бандуры; теория личности А. Маслоу (потребность в принадлежности к группе); теория личностного потенциала Д. А. Леонтьева (саморегуляция отношений личности с окружающим миром посредством «внутреннего стержня»); концепция индивидуального стиля деятельности (В.С. Мерлин); теория гендерных различий (Ш. Берн, Т.В. Бендас, И.С. Клецина).

Цель, задачи, предмет и объект исследования

Целью исследования является выявление особенностей личности, связанные с поиском и использованием социальной поддержки.

В соответствии с целью исследования поставлены следующие **задачи**:

1. Определить выраженность показателей использования социальной поддержки (инструментальной, эмоциональной, информационной) у мужчин и женщин.
2. Провести сравнительный анализ предпочтений видов социальной поддержки (инструментальной, эмоциональной, информационной) у мужчин и женщин.
3. Выявить взаимосвязи между выделенными для анализа свойствами личности и видами социальной поддержки отдельно в выборке мужчин и женщин.

4. Сравнить характер взаимосвязей личностных переменных с показателями использования социальной поддержки в группах мужчин и женщин.

Объект исследования – копинг-стратегия «поиск социальной поддержки».

Предмет исследования – взаимосвязь особенностей личности с поиском и использованием социальной поддержки.

Методы исследования

В данном исследовании был использован метод тестирования, с помощью следующих методик: шкала «Поиск социальной поддержки» (кафедра социальной психологии ЮУрГУ, 2008г.); опросник «Открытость в общении» (С. Джуларда); опросник «Страх отвержения» (А. Мехрабиана); опросник «Принятие себя и других» (кафедра социальной психологии ЮУрГУ, 2003г.); тест профиля отношений Р. Борнштейна (адаптация О.П.Макушиной); шкала общительности (В. Ряховский); шкала «Доверительность в общении» (А.Б. Добрович); опросник эмпатических тенденций (А. Мехрабиан и Н. Эпштейн).

Методы математической обработки данных

С целью обработки полученных эмпирических данных мы воспользовались математическими статистическими методами: корреляционный анализ по Пирсону, Т-критерий Стьюдента.

Статистическая обработка данных производилась с помощью программы Microsoft Excel.

Научная новизна

В настоящее время в психологической науке не сформировано комплексное видение на детерминанты выбора стратегий совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях.

Также на современном этапе в психологии отсутствует детальная проработка темы поиска и использования социальной поддержки как одного из вида совладающего поведения.

В нашем исследовании впервые рассмотрены взаимосвязи особенностей личности с конкретными видами поиска социальной поддержки, а именно: инструментальной, информационной и эмоциональной. Что позволяет выделить личностные предпосылки к использованию или избеганию поиска социальной поддержки.

Практическая значимость

На основании полученных данных и их интерпретации возможна разработка психологических тренингов, направленных на формирование навыков обращения за социальной поддержкой. Также полученные результаты можно использовать в диагностической и коррекционной работе психологов-консультантов, в вопросах касающихся адаптации личности клиента к сложным жизненным ситуациям и их преодоления.

Объём и структура работы

Выпускная квалификационная работа включает в себя: введение, 3 главы, содержащие 9 параграфов, выводы, заключение, библиографический список и приложения. Общий объём работы составляет 71 страницу; работа содержит 4 таблицы и 5 рисунков.

ГЛАВА 1. Обзор теоретических и эмпирических исследований, связанных с поиском и использованием социальной поддержки

1.1. Феномен социальной поддержки как стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций в зарубежных и отечественных исследованиях

В последнее время в России активно развивается научное направление психология совладающего поведения человека с трудными жизненными ситуациями (психология копинга) [46].

Российские психологи (Т.Л. Крюкова, Н.А. Русина, М.В. Сапоровская, Е.А. Сергиенко, А.Л. Журавлева и др.) начали разрабатывать отечественные подходы к пониманию адаптивного совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях.

Под трудными жизненными ситуациями мы будем понимать негативные критические жизненные события, которые предъявляют к человеку требования, превышающие его обычный адаптивный личностный потенциал, ограничивающие его активность и нарушающие его психологическое благополучие [22, 28, 29].

Исходя из своего неповторимого индивидуального опыта и особенностей личности, у каждого человека будет только своя субъективная значимость восприятия конкретной жизненной ситуации. Разными людьми одно и то же событие будет восприниматься по-разному, вызывая для одних негативные эмоции, а для других проходить почти незамеченными, нейтральными. То есть для каждого индивида существует своя степень силы индивидуальной значимости того или иного события при определенных условиях, в которых оно и приобрело негативный эмоциональный окрас, стало играть роль стрессора, приводящего к дезадаптации [4, 22, 54].

Трудные жизненные ситуации на субъективном уровне оцениваются как препятствие, нарушающее привычный образ жизни и вызывающее психологическое затруднение. Они запускают процесс социальной

адаптации, варьируются от незначительных ежедневных жизненных затруднений, до экстремальных и психотравматичных событий [4, 28, 54].

По сути, любое изменение в какой-либо жизненной сфере человека может стать стрессовым фактором для него и потребует адаптации к новым сложившимся условиям. Например, заключение брака, беременность, смена места жительства, ремонт и др.

Повседневные неприятности ежедневной жизни (микрострессы) также могут фрустрировать, вызывать раздражение, напряжение и беспокойство. Например, нехватка времени, пробки на дорогах города, беспокойные соседи, отсутствие понимания с детьми. Обратим внимание, что такие мелкие повседневные неприятности, зачастую, играют большее значение в возникновении дистресса, чем экстремальные, кризисные жизненные события.

Выбирая вид совладающего поведения, человек действует осознанно и целенаправленно. Критерием, определяющим осознанный выбор вида копинг-стратегии и прогнозирование результата совладающего поведения, является субъективное восприятие человеком сложившейся жизненной ситуации. Даже самые простые ситуации порой на субъективном уровне могут вызывать психологическое затруднение, восприниматься как трудные или непреодолимые [22, 28].

Р. Лазарус и С. Фолкман так определяют понятие совладающее поведение – это «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы» [22, с. 21].

В рамках когнитивно-поведенческого подхода Р. Лазарусом и С. Фолкман были сформулированы основные задачи, которые решаются с помощью совладающего поведения:

1. Снижение уровня негативного воздействия на человека конкретных жизненных обстоятельств, поддержание здоровья и сохранение психологического благополучия;

2. Повышение адаптивных возможностей человека: терпение, приспособление или устранение или преобразование трудной жизненной ситуации;

3. Восстановление активной деятельности человека;

4. Сохранение положительного образа «Я»;

5. Восстановление эмоционального равновесия;

6. Сохранение социального функционирования, взаимоотношений с другими людьми [22, 55].

Если вышеперечисленные задачи выполнены, то можно говорить об успешном совладающем поведении.

Таким образом, совладающее поведение направлено либо на преодоление жизненных трудностей, либо на их избегание, либо на снижение негативных последствий, либо на стремление человека принять и выдержать то, что он не может изменить.

Существуют два основных направления психологического совладания, предложенные Р. Лазарусом и С. Фолкман: проблемно-ориентированное (стратегия и тактика решения проблемы) и эмоционально-ориентированное (разрядка и регуляция эмоционального состояния) [55].

Проблемно-ориентированное совладание подразумевает самоанализ трудной жизненной ситуации, построение и выполнение плана по ее разрешению, поиск необходимой информации и обращение за помощью к людям.

Эмоционально-ориентированный подход проявляется в стремлении прожить собственные эмоциональные реакции, вовлекая других людей в процесс сопереживания, сгармонизировать свое эмоциональное состояние и сохранить самоконтроль [28].

В своей классификации копинг-стратегий Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют следующие виды: конфронтующее совладание (конфронтация), дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие на себя ответственности, уход-избегание, планирование решения проблемы, позитивная переоценка [28].

В нашей работе мы исследуем копинг-стратегию как поиск и использование социальной поддержки (seeking social support), которую Р.Лазарус и С. Фолкман относят согласно своей теории к эмоционально-ориентированному подходу.

Под поиском социальной поддержки мы будем понимать копинг-стратегию, которая предполагает целенаправленное обращение человека к социальному окружению за помощью и поддержкой.

Р. Лазарус и С. Фолкман разделяют поиск социальной поддержки на три вида: инструментальную, информационную и эмоциональную поддержку.

Поиск инструментальной (предметной) социальной поддержки предполагает потребность в получении помощи конкретными действиями, в том числе оказание материальной поддержки.

Суть информационной социальной поддержки заключается в обращении за рекомендациями, советами к экспертам в определенной профессиональной области, либо к другим людям из непосредственного социального окружения, которые предположительно владеют нужными знаниями и опытом.

Использование эмоциональной социальной поддержки обусловлено стремлением человека разделить свои переживания с кем-либо, быть выслушанным, понятым и принятым. Поскольку жизненные затруднения могут вызывать самые разные чувства у людей: например, подавленность, растерянность, тревожность, разочарование [28, 54, 55].

В данном контексте интересно рассмотреть и классификацию стратегий совладающего поведения Ч. Карвера.

Помимо основных двух подходов Ч. Карвер выделяет третий тип стратегии совладания – стратегию дисфункционального характера, которая предполагает сфокусированность на проявлении эмоций, поведенческое и когнитивное самоустранение. При этом поиск инструментальной социальной поддержки Ч. Карвер включается в проблемно-ориентированный тип копинг-стратегий. А поиск эмоциональной социальной поддержки входит в эмоционально-ориентированный тип [28].

В своих исследованиях Ч. Карвер обнаружил, что поиск социальной поддержки положительно связан с двумя полюсами: активное совладание (проблемно-ориентированный тип копинга) и самоустранение (дисфункциональный, пассивный тип копинга).

Таким образом, Ч. Карверу удалось выявить два функциональных значения поиска социальной поддержки: конструктивное и неконструктивное [28].

Н.С. Эндлер, Д.А. Паркер поиск социальной поддержки относят к избегающему виду совладания (субшкала социальное отвлечение). П. Тойтс – к копинг-стратегиям, ориентированным на преобразование ситуации. Р.Лазарус и С. Фолькман – к эмоционально-ориентированным копинг-стратегиям. Ч. Карвер относит поиск социальной поддержки, как к проблемно-ориентированному, так и к эмоционально-ориентированному подходу [22, 28].

Исходя из выше перечисленного, мы делаем вывод, что люди обращаясь за поддержкой к другим, ставят разные цели перед собой: либо активное решение проблемы, либо гармонизацию своего эмоционального состояния, либо самоотстранение через перекалывание ответственности на других (поддержание зависимого паттерна поведения).

Подводя итоги, отметим, что любая жизненная ситуация, в том числе вызывающая трудности, будет разворачиваться в социальном контексте. Поэтому роль социального окружения человека (родственники, друзья, супруги, коллеги, соседи, знакомые) имеет важное значение в процессе

совладания. Одно лишь знание о том, что существуют близкие люди, к которым можно обратиться за помощью, способно снизить негативные эмоциональные реакции, в том числе страх и неуверенность в собственных силах.

Социальное взаимодействие, направленное на преодоление трудностей, является внешним копинг-ресурсом, предоставляемым человеку другими людьми. Социальная поддержка достаточно доступный копинг-ресурс, но далеко не всегда актуализируется и используется людьми.

В связи с этим необходимо отметить, что только значимые социальные связи будут являться копинг-ресурсом, т.е. это должны быть авторитетные для индивида личности, вызывающие у него уважение, и обладающие каким-либо выдающимися способностями и качествами (например, мудростью, добротой, профессиональной грамотностью, целеустремленностью, трудолюбием, жизнестойкостью, уравновешенностью). Такими значимыми людьми, своего рода наставниками, нередко выступают члены родственного клана, прародители (Т.Л. Крюкова, Е.А. Петрова) [46].

Копинг-ресурсы не всегда могут быть задействованы. Останутся они в потенциальном состоянии или нет, будет зависеть от самого человека и конкретной жизненной ситуации, в которой разворачивается совладающее поведение [46].

Таким образом, социально-поддерживающий процесс обеспечивают: во-первых, индивидуальная способность человека находить людей, которые готовы оказать ему помощь; во-вторых, наличие и доступность самого социального окружения (его специфика, качественный и количественный состав); и в-третьих, способность индивида принимать оказываемую ему помощь.

1.2. Свойства личности, наиболее значимые для межличностного взаимодействия

В данной работе мы рассмотрим, каким образом, такие особенности личности, как: открытость и доверительность в общении, страх отвержения, эмпатия, принятие себя и других, неуверенность, чувствительность к оценке, конформность, установка на сотрудничество в межличностном взаимодействии связаны с поиском и использованием социальной поддержки в трудных жизненных ситуациях.

Поиск и использование социальной поддержки реализуется в общении. Оно предполагает обязательное вступление в контакт с окружающими людьми, при этом становятся актуальными навыки коммуникации, которыми владеет индивид. Под коммуникативными навыками мы будем понимать способность человека к установлению и поддержанию контактов с другими людьми [10].

В процессе общения происходит обмен информацией (коммуникативный аспект), ее восприятие и понимание (перцептивный аспект) и взаимодействие людей (интерактивный аспект) [2, 3, 44].

Общительность связана с темпераментом человека. Она выражается в потребности человека в интенсивных контактах с другими людьми, в склонности к легкому, спонтанному поведению, в стремлении брать на себя инициативу в социальном взаимодействии [25].

Удовлетворенность общением возникает в том случае, когда субъекты взаимодействия достигают психологического состояния, которое вызывает у них мобилирующий эффект. Такое общение стабильно, в нем отсутствует подозрение и напряженность. Оно предполагает психологическую близость и эмоциональный резонанс [25].

Психологическая близость достигается за счет взаимного доверия, принятия и открытости в общении. Под открытостью в общении понимают самораскрытие как осознанное и добровольное сообщение другим людям личной информации о себе, целью которого является понимание другим

человеком мыслей, чувств, поступков, намерений того, кто открылся в разговоре.

Самораскрытие имеет важное значение для формирования межличностных отношений. Однако, отметим, что оно может стать причиной уязвленного положения человека. Глубокими взаимоотношения становятся тогда, когда происходит обоюдное самораскрытие субъектов общения о своих сокровенных мыслях и переживаниях, без страха отвержения [30].

Если учесть что сама по себе социальная интеграция только своим наличием уже обеспечивает чувство безопасности и положительно влияет на психологическое благополучие человека. То удовлетворенность отношениями в процессе общения будет выступать копинг-ресурсом в трудных жизненных ситуациях.

Также нам представляется важным рассмотреть феномен эмпатии и ее роль в социальном взаимодействии. Эмпатия (Empathy) – «переживание чувств другого; попытка поставить себя на его место» [30, с. 682].

Это аффективно-когнитивное явление, способность точно распознать эмоции других людей, вчувствоваться в их переживания и эмоционально откликнуться на них. Такая эмоциональная отзывчивость, разделение и отражение эмоций другого способствуют лучшему пониманию, познанию человека человеком, повышают эффективность общения [27, 44].

Следует отметить, что в процессе межличностного взаимодействия эмпатия как коммуникативный навык так же отражает и уровень способности самой личности быть в контакте со своими чувствами, умение сообщать о своих переживаниях и выражать свое эмоциональное состояние без преувеличений [1].

Эмпатия может выступать источником феномена альтруизма. В процессе эмпатичного эмоционального отклика возникает сопереживание, сострадание, сочувствие и стремление к бескорыстному оказанию поддержки и помощи во благо другого [34, 52].

В рамках теории социального обмена (Дж. Хоманс, П. Блау) люди склонны в процессе взаимодействия друг с другом обмениваться различными видами материальных и нематериальных благ, с целью получения того или иного вознаграждения. В том числе, например, внутреннего самовознаграждения, чувства собственного достоинства при оказании помощи другому человеку [30].

Проживание сочувствия и сострадания к другим, вызывает заинтересованность, побуждает людей откликаться на просьбы о помощи объектов эмпатии и принимать посильное участие в решении их трудных жизненных ситуациях [27].

В свою очередь люди, которые рассчитывают на поддержку и оказание помощи, полагаются либо на «подлинный альтруизм» в действиях другого человека, на спонтанный его отклик, основанный на норме социальной ответственности и взаимности; либо на «взаимный альтруизм», который предполагает обоюдный обмен чем-либо (вознаграждение) за оказание помощи, компенсацию затрат или получение ответной выгоды [30, с. 600].

Проявление эгоцентризма, требовательность, неотзывчивость на переживания других будут свидетельствовать о низком уровне развития эмпатии. В то время как факт обладания высоким уровнем эмпатии позволяет человеку устанавливать контакт с собеседником, более ясно доносить до него свое эмоциональное состояние на конкретное произошедшее событие. И тем самым повышать шансы быть услышанным и понятым, разрешать свои жизненные затруднения посредством получения социальной поддержки.

В своих исследованиях Л.П. Выговская, В.В. Знаков отмечают, что эмпатию можно рассматривать как «ситуативно-положительное отношение к другому» [27, с. 187]. Низший уровень эмпатии Л.П. Выговская определяет как игнорирование эмоций другого, либо как нетерпимость и раздражение по отношению к восприятию его переживаний. Тогда как наивысший уровень эмпатических способностей личности предполагает устойчивое положительное отношение к субъекту взаимодействия и предложение ему

реальной помощи в затруднительных для него, дискомфортных жизненных ситуациях [27].

1.3. Психологическая дистанция в межличностном общении:

причины и формы ее проявления

Человек склонен в процессе взаимодействия с другими людьми регулировать социально-психологическую дистанцию: повышать или понижать уровень своей активности в установлении того или иного уровня близости и доверия в процессе межличностного общения.

В своих научных работах В.А. Лабунская затрагивает вопрос «изучения личности как субъекта «неэффективного», деструктивного общения» [26, с. 14]. За счет необщительности, неуверенности в себе, робости, проявления недоверия к окружающим людям, процесс коммуникации затрудняется. Становится невозможным установить контакт между субъектами общения и развить глубокие межличностные взаимоотношения. Происходит фиксация затрудненного опыта в общении, который в дальнейшем переносится из ситуации в ситуацию, закрепляя в личности негативные стереотипы восприятия себя и других [25, 26].

Субъект затрудненного общения малоадаптивен к меняющимся жизненным условиям. Он отличается низким уровнем социально-перцептивных, коммуникативных и интерактивных навыков. Неразвитая способность к эмпатии порождает неадекватность восприятия своего эмоционального состояния и эмоционального состояния других субъектов коммуникации. В поведении преобладают эгоистические устремления. Отсутствует психологическая проницательность в осознании коммуникативных барьеров в межличностном взаимодействии и себя как субъекта затрудненного общения [26].

Существуют различные причины ситуаций, когда люди целенаправленно избегают обращения за помощью, испытывая психологические трудности восприятия и принятия социальной поддержки. Такими внутренними

барьерами могут выступать: когнитивные установки на запрет использования чьей-либо помощи; незнание того, где и в какой форме можно в принципе получить поддержку в социальном окружении; страх отвержения, что люди откажут в содействии и невозможно будет пережить отказ; нежелание быть должным, обязанным тому, кто откликнулся на просьбу и помог; отношение к себе и к другим, невозможность довериться и положиться на других людей: негативные предубеждения к определенному человеку или ко всем людям в целом, подозрение на их некомпетентность или на возможную дальнейшую манипуляцию [18].

Изучением феномена социального недоверия занимались социологи: А.Селигмен, П.Штомпка, Ф. Теннис, Э. Гидденс. Этот феномен деструктивно влияет на социальное взаимодействие, заставляет беспокоиться о будущих событиях. Недоверие возникает тогда, когда невозможно предугадать то, как будет вести себя партнер по общению, он становится для нас непредсказуемым в своих поступках. Также обнаруживаются существенные различия в ценностных ориентациях с субъектом взаимодействия, разобщенность взглядов на социальные нормы. Человек, который не пользуется нашим доверием, настораживает, появляется желание дистанцироваться от него и быть бдительным в его присутствии.

Напротив, если мы доверяем человеку, то чувствуем себя в его обществе спокойно и уверенно, но это вовсе не исключает здоровую настороженность по отношению к данному социальному субъекту [35].

Обоснованность доверия и недоверия проверяется на практике в межличностном взаимодействии, и при необходимости корректируется как в ту, так и в другую стороны. Например, если наши ожидания не совпадают с действиями субъекта, к которому было проявлено доверие, то это приводит к потере доверия. Соответственно напротив, если мы накапливаем информацию о партнере, многократно и стабильно наблюдаем от него поступки, которые отвечают нашим ожиданиям и ценностям, то недоверие

постепенно трансформируется в доверие. Важно отметить, что потерять доверие гораздо легче, чем вернуть его.

Доверие является важным коммуникативным аспектом, условием гармонизации отношений. Оно предполагает взаимную ответственность, соучастие и уверенность в честности партнера по отношению к нам (партнер оценивается как безопасный) [40].

Фундаментом доверия к себе является самооценочность. Доверяя, человек добровольно ставит себя в позицию активного субъекта действия. В такие моменты он доверяет не только миру и другим участникам социального взаимодействия, но также демонстрирует и доверие к самому себе, к своему интегрированному жизненному опыту (С.Л. Рубинштейн) [35, 45].

По мнению Э. Шостром недоверие к себе приводит к получению недоверия от окружающих, затрудняет выражение и переживание своих чувств, повышает уровень контроля за своим и чужим поведением. Человек перестает ориентироваться на свои потребности и смещает фокус внимания на внешние обстоятельства [35, 45].

Таким образом, доверие и недоверие являются способами моделирования будущего, ориентированного на перспективу эффективного взаимодействия с людьми, понимания будут ли осуществлены те или иные действия по отношению к нам. И если человек пользуется нашим доверием, то мы чувствуем безопасность, можем на него положиться, заручиться его помощью и поддержкой. Доверие к себе и к другим в различных жизненных ситуациях способствует повышению адаптивных возможностей субъектов социального взаимодействия.

Теперь рассмотрим, что представляет собой страх быть отверженным и его роль в социальном взаимодействии. Страх отвержения проявляется в общении с другими людьми как боязнь открыться, высказать свое мнение, обозначить свои потребности и остаться при этом непонятым, непринятым.

Такой человек чувствителен к оценке, не может просить о помощи, рассказывать о своих чувствах, у него преобладает негативная установка на

непринятие его личности, получение критики в свой адрес и отказ. В своем поведении он часто демонстрирует социальную желательность и старается угодить окружающим.

Боязнь отвержения другими людьми противоположна по своей сути аффилиации, когда человек стремится находиться в обществе других, испытывая чувство доверия и привязанности к ним [44, 51].

Для человека со страхом отвержения важна положительная оценка со стороны его социального окружения как знак подтверждения того, что он действует правильно.

Согласно теории личности К. Роджерса, потребность в позитивной оценке формируется из базовой потребности ребенка в получении безусловной родительской любви [38].

Таким образом, страх отвержения формируется еще в детстве в условиях, когда потребности ребенка игнорируются его родителями. Строгий папа и/или «холодная» мама не уделяют должного внимания ребенку, отказывая ему в ласке и тепле, сравнивая его с другими детьми. Они указывают ребенку на его недостатки, хваля при этом других детей. И таким отверженным детям остается только заслуживать любовь, угождать и подстраиваться под эмоционально холодных родителей.

В дальнейшем, повзрослев, человек с такого рода детской психологической травмой будет транслировать сложившийся в детстве паттерн поведения в другие взаимоотношения с людьми. Он будет обесценивать себя, постоянно чувствовать неуверенность, свою ненужность, отчужденность и пытаться доказывать окружающим свою значимость, испытывая при этом эмоциональное напряжение. Все это будет обуславливать слабо развитые навыки общения, и как следствие приводить к трудностям в межличностном взаимодействии.

Опасение быть отвергнутыми характерно и для конформных людей, поддающихся влиянию мнений окружающих [41].

Под конформностью понимают податливость человека, которая проявляется в изменении его первоначального мнения и поведения в сторону согласия с группой, в результате принятия позиции окружающих на основании того, что их точка зрения оценивается индивидом как более объективная, чем собственный взгляд [8, 51].

Человека, который обладает конформностью можно охарактеризовать, как склонного к подчинению, зависимого от мнения группы людей и нуждающегося в ее одобрении [17].

Стремление быть принятым группой, быть в согласии с ней приводит к изменению своего мнения и демонстрации социально ожидаемого поведения [6, 48].

Конформизм несет в себе как конструктивную, так и деструктивную функцию для личности. Он может являться разумной адаптивной реакцией, которая помогает справиться с изменяющимися жизненными обстоятельствами, посредством присоединения и доверия к социальному окружению, когда опыт одних людей может помочь другим людям избежать неприятностей [17, 48].

С другой стороны конформизм может приводить к признанию собственной слабости и уязвленности, неблагоприятно сказываться на самооценке человека и его психологическом благополучии, тем самым способствовать проявлению индивидом пассивной роли в его жизнедеятельности [48].

Важно отметить, что с феноменом конформизма связано понятие «огруппление мышления». В контексте темы нашего исследования интересно обратить на это внимание, поскольку следствием принятия группового решения (общего единого мнения) в частности является размывание ответственности между всеми членами группы за полученные результаты и последствия такого группового решения [30].

Таким образом, конформизм является личностным качеством, играющим двоякую роль в установлении человеком психологической дистанции в

социальном взаимодействии. С одной стороны конформизм может предопределять стремление человека присоединяться к социальному окружению, а с другой стороны, наоборот, способствовать актуализации страха отвержения и пассивной роли субъекта взаимодействия.

1.4. Гендерные особенности субъектов социального взаимодействия

Т.Л. Крюкова в своих работах выделяет факторы, являющиеся детерминантами совладающего поведения: особенности личности, постоянная изменчивость жизненной ситуации и «характер социального взаимодействия и взаимоотношений субъекта» [22, с. 29]. К последней группе факторов относятся: социальные представления, стереотипы, установки, культурный контекст, а также гендерные особенности субъектов социального взаимодействия.

В нашем исследовании мы берем во внимание гендерный аспект в контексте поиска и использования социальной помощи при совладающем поведении.

Обратим внимание, что гендер является социально-психологическим понятием, а не биологическим, как пол человека [19].

Понятие гендер введено для обозначения мужских и женских различий в контексте исполнения ими социальных ролей, которые ожидаются обществом от индивида на основании его принадлежности к определенному биологическому полу [5, 6, 11, 19].

Информацию о гендерном поведении человек получает в процессе социализации. Гендерные роли маскулинности и фемининности связаны с культуральными особенностями общества, с его социальными установками и стереотипами (чрезмерно обобщенными представлениями о личностных качествах и отличительных чертах поведения, свойственных мужчинам и женщинам) [6, 30].

Так, к примеру, от женщин в поведении ожидают экспрессивность, фокусировку на чувствах, подчиненную роль, уступчивость, эмоциональную

отзывчивость. А от мужчин – отсутствие проявления признаков слабости, доминирование, независимость, стремление к достижению целей, рациональное мышление, отсутствие эмоциональности в поведении [6].

Сочетание фемининности и маскулинности в одной и той же личности образуют андрогинный тип личности. В процессе глобализации мирового сообщества в настоящее время прослеживается тенденция к андрогиннизации. Происходит смешение гендерных ролей, что способствует более гибкому реагированию на изменяющиеся условия окружающей среды, более быстрой адаптации [6, 22, 23].

Интересно отметить, что существуют исследования с фиксацией физиологических показателей и мимических реакций, согласно которым выявлено отсутствие различий между мужчинами и женщинами в уровне эмпатии. То есть, так же как и женщины, мужчины способны распознавать чувства других людей, сопереживать им. Но мужчины стремятся не подавать вида и скрывать свой эмпатийный отклик от окружающих, считая это качество несоответствующим занимаемой ими гендерной роли. Таким образом, социализация способствовала развитию в мужчинах способности подавлять свою эмоциональную отзывчивость [6].

В своем поведении мужчины не склонны проявлять свои эмоции, обсуждать свое плохое настроение, показывать признаки слабости. Мужская роль предполагает профессиональную успешность и статусность, что приводит к снижению степени участия в отцовстве.

Мужчины чаще испытывают затруднительные ситуации, связанные с их профессиональной деятельностью и финансовыми трудностями. А женщины чаще встречаются с сексуальными провокациями, оскорблениями, низким социальным статусом, недостатком времени для себя, из-за большого количества параллельно выполняемых ими социальных ролей [6, 22].

Потребность в поддержке и близких отношениях больше свойственна женщинам. Так как по своей природе им необходимо заботиться о потомстве и потому они склонны объединяться в альянсы с другими людьми. У мужчин

тенденция к присоединению проявляется значительно реже. Хотя потребность в сотрудничестве приемлема для них так же, как и для женщин [5, 22].

Согласно описываемым Ш.Берн результатам социально-психологического исследования о готовности помогать другим людям (А.Игли) выявлено, что мужчины чаще, чем женщины проявляют заботу и поддержку в ситуациях, требующих от них участия, соответственно их гендерной роли [6, 30, 46].

Женщины в определенных ситуациях, когда потенциальными помощниками являются мужчины, получают предложения о помощи и обращаются за ней гораздо чаще, чем представители мужского пола (Д.Майерс) [30].

Мужчины более эмоционально устойчивы, ориентированы на самостоятельное, независимое действие. Женщины же более подвержены эмоциональному стрессу, влиянию социального окружения. Им свойственно проявлять приспособление к трудной ситуации, чем демонстрировать ее преодоление [11].

В свою очередь мужчины стараются отгораживаться от негативных эмоций и вовлекаются в физическую активность для поднятия своего настроения. Женщины же напротив, стремятся понять причины своего эмоционального состояния, погружаются в обдумывание проблемы и пересказывание затруднительной ситуации кому-либо из своего социального окружения [14, 46].

С.К. Нартова-Бочавер подчеркивает, что многие исследователи подтверждают тот факт, что полоролевые стереотипы предрасполагают к определенному способу совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях. Так эмоционально-ориентированный подход преодоления чаще выбирают женщины и фемининные мужчины, а проблемно-ориентированному (инструментальному) подходу склонны придерживаться мужчины и маскулинные женщины [21, 32, 46].

ГЛАВА 2. Программа исследования

2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования

Целью исследования является выявление особенностей личности, связанные с поиском и использованием социальной поддержки.

В соответствии с целью исследования поставлены следующие **задачи**:

1. Определить выраженность показателей использования социальной поддержки (инструментальной, эмоциональной, информационной) у мужчин и женщин.

2. Провести сравнительный анализ предпочтений видов социальной поддержки (инструментальной, эмоциональной, информационной) у мужчин и женщин.

3. Выявить взаимосвязи между выделенными для анализа свойствами личности и видами социальной поддержки отдельно в выборке мужчин и женщин.

4. Сравнить характер взаимосвязей личностных переменных с показателями использования социальной поддержки в группах мужчин и женщин.

Объект исследования – копинг-стратегия «поиск социальной поддержки».

Предмет исследования – взаимосвязь особенностей личности с поиском и использованием социальной поддержки.

Описание выборки: В данном исследовании выборка состоит из 92 человек, из них 42 мужчины и 50 женщин в возрасте от 23 лет до 37 лет включительно, которые не находятся на иждивении, дееспособные, занимаются различной профессиональной деятельностью, проживают на территории РФ.

Гипотезы исследования:

1. Мужчины в большей степени склонны искать и принимать инструментальную социальную поддержку, а женщины – эмоциональную.

2. Использованию социальной поддержки для разрешения трудных жизненных ситуаций способствуют такие личностные качества, как общительность, доверительность и открытость в общении, эмпатия, ориентация на сотрудничество, конформность, удовлетворенность отношениями, принятие себя и других.

3. Препятствуют поиску социальной поддержки для разрешения трудных жизненных ситуаций: низкий уровень самопринятия, страх отвержения, недоверие, непринятие других, отрицание помощи, неуверенность в себе, чувствительность к оценке.

4. Существуют различия у мужчин и женщин в характере взаимосвязей личностных свойств, проявляющихся в межличностных отношениях, с использованием социальной поддержки.

2.2. Методы исследования

В нашем исследовании были использованы следующие методы: теоретический анализ научной литературы по теме исследования и тестирование. Обработка полученных данных произведена с помощью методов математической статистики: корреляционный анализ по Пирсону, Т-критерий Стьюдента [33, 43, 49].

При сборе эмпирических данных мы использовали батарею методик. Рассмотрим их подробнее.

Шкала «Поиск социальной поддержки»

Шкала «Поиск социальной поддержки» разработана на кафедре социальной психологии ЮУрГУ в 2008 году. Она измеряет степень использования социальной поддержки людьми в трудных жизненных ситуациях.

Опросник состоит из 24 утверждений, описывающих способы, с помощью которых люди справляются с теми или иными проблемами. Испытуемым предлагается оценивать степень соответствия приведенных в опроснике способов поведения с собственным стилем реагирования на сложные жизненных ситуации.

Поиск социальной поддержки считается одним из видов копинг-стратегий и используется людьми наряду с другими стратегиями преодолевающего поведения для решения различных проблем, возникающих в процессе их жизнедеятельности.

Опросник выявляет также формы проявления использования социальной поддержки. Это соответствует 3 ее видам: инструментальной (практическая помощь), информационной (совет, рекомендации) и эмоциональной социальной поддержке (сочувствие, принятие).

Таким образом, шкала «Поиск социальной поддержки» представлена утверждениями, указывающими на предрасположенность человека делиться своими проблемами с другими людьми и заручаться их поддержкой.

Данная шкала включает в себя 3 субшкалы: (1) «эмоциональная социальная поддержка», (2) «информационная социальная поддержка» и (3) «инструментальная социальная поддержка».

Респонденты оценивают, насколько часто они действуют тем или иным способом с целью решения проблем в сложных жизненных ситуациях (никогда, редко, периодически, часто). Помимо этого, в опросник включены 9 «буферных» утверждений, которые представляют собой реализацию иных копинг-стратегий. Поэтому в обработке полученных результатов ответы на эти 9 вопросов не учитываются.

Опросник «Открытость в общении»

Опросник уровня самораскрытия С. Джуларда (модификация Н.В. Амяга) предназначен выявлять способность человека к самораскрытию, когда он добровольно и осознанно сообщает личную информацию о себе другим людям.

При помощи данной шкалы определяются глубина самораскрытия личности, т.е. насколько полно и детально респонденты рассказывают сведения о себе (ничего не говорил – 0 баллов, говорил полно и подробно – 4 балла, возможен выбор промежуточных оценок).

Опросник содержит 10 жизненных тем об интересах, поступках, чувствах, мыслях и отношениях человека.

Для испытуемых, склонных к установлению близких отношений с окружающими, будут характерны высокие шкальные оценки. В свою очередь низкие оценки будут соответствовать такому качеству личности как закрытость и замкнутость.

Опросник «Страх отвержения»

Методика «Страх отвержения» разработана М. Ш. Магомед-Эминовым. Представляет собой модификацию одноименной шкалы из опросника мотивации аффилиации (ТМА) А. Мехрабиана.

Страх отвержения определяется, как боязнь быть отвергнутым другими людьми. Боязнь отвержения противоположна по своей сути аффилиации – стремлению человека находиться в обществе других, испытывая при этом чувство доверия и привязанности к ним.

Испытуемые, получающие высокие оценки по данной шкале, склонны часто испытывают тревогу и напряжение по поводу того, каким образом к ним относятся окружающие их люди и боятся потерять принадлежность к группе. Опросник содержит 20 утверждений, в отношении которых респонденты могут высказать свою степень согласия или несогласия, используя градацию оценок от «-3 баллов» до «+3 баллов».

Опросник «Принятие себя и других»

Опросник «Принятие себя и других» адаптирован на кафедре социальной психологии ЮУрГУ. Содержит три шкалы: самопринятие, принятие других и ориентация на себя.

Шкала «Самопринятие» построена на основе двух шкал из опросника самоотношения В.В. Столина: «самоуважение» и «аутосимпатия». Она измеряет отношение к себе как к личности.

Высокие оценки свидетельствуют об удовлетворённости собой, доверии и уважении к себе как к личности. Низкие оценки характерны для людей, склонных к самообвинению, самонедовольству.

Шкала «Принятие других» основана на содержании шкалы «Взгляд на природу человека» из опросника самоактуализации личности Э. Шострем (РОИ). Она отражает отношение человека к окружающим его людям.

Высокие оценки по данной шкале свидетельствуют о достаточно лояльном и позитивном отношении к окружающим, умении прощать чужие ошибки, доверии к людям. Низкие оценки по шкале указывают на критичное, возможно несколько нетерпимое отношении к недостаткам и ошибкам других людей.

Шкала «Ориентация на себя» оценивает тенденцию ориентироваться на свои потребности в сложных жизненных ситуациях.

Высокие оценки по шкале могут свидетельствовать также о неудовлетворённом стремлении к самоутверждению. Низкие оценки подтверждают ориентацию на потребности окружающих, в ущерб себе, и указывают на тенденцию к чрезмерному пренебрежению своими потребностями и интересами.

Опросник содержит 27 парных утверждений, по 9 на каждую шкалу. Респонденту предлагается выбрать по одному утверждению из каждой пары, которое, по его мнению, ему наиболее подходит.

Тест профиля отношений

Тест профиля отношений Р. Борнштейна адаптирован О.П. Макушиной позволяет различать стилевые характеристики респондентов в межличностных отношениях.

Методика включает в себя 49 утверждений и пятибалльную шкалу оценки того, насколько то или иное утверждение может быть отнесено к

респонденту. Тест содержит 3 шкалы: деструктивная зависимость, дисфункциональное отделение и здоровые межличностные отношения.

Шкала «деструктивная зависимость» содержит в себе 3 субшкалы: «*неуверенность*», «*чувствительность к оценке*» и «*конформность*». Высокие баллы по данной шкале свидетельствуют о выраженной потребности в принятии, принадлежности к группе, отсутствии самодостаточности у личности, неспособности самостоятельно принимать решения и брать на себя ответственность, наличие чувства беспомощности, беспокойства и страха отвержения.

Шкала «здоровые межличностные отношения» состоит из 2 субшкал: «*ориентация на сотрудничество*» и «*удовлетворенность отношениями*». Высокие показатели по шкале указывают на наличие у респондентов уверенности в собственных силах, проявления гибкости в общении, доверия и чувства безопасности, способности устанавливать близкие долговременные отношения, принимать помощь от других не чувствуя при этом себя слабым.

Шкала «дисфункциональное отделение» включает в себя 2 субшкалы: «*недоверие людям*» и «*отрицание помощи*». Высокие показатели по шкале говорят об избегании человеком близких контактов, его стремлении дистанцироваться от людей, страхе растворения и разочарования в другом, неспособности устанавливать близкие межличностные отношения, предпочтении независимости и самодостаточности.

Шкала общительности и доверительности в общении

Шкала общительности (коммуникабельности) В. Ряховского диагностирует стремление человека взаимодействовать с окружающими людьми. Высокие оценки по шкале характеризуют людей, склонных к многочисленным социальным контактам, которые они с легкостью устанавливают. Соответственно низкие показатели указывают на людей, предпочитающих узкий круг знакомых, уединение, отдых в одиночестве.

Шкала доверительности в общении А.Б. Добровича определяет наличие установки на доверительную беседу, отражает направленность человека на

проявление доверия в межличностном взаимодействии и способность к самораскрытию. Высокие оценки по шкале получают люди с потребностью в глубоких отношениях и способные к откровенным беседам. Низкие оценки говорят о том, что люди, которые их получили, замкнуты, избегают глубоко личностных тем и не любят откровенничать даже с близкими.

Каждая из шкал содержит по 16 утверждений, с которыми респонденты либо соглашаются, либо нет.

Опросник эмпатических тенденций

Опросник эмпатических тенденций А. Мехрабиана и Н. Эпштейна предназначен для выявления эмпатийной установки в общении с другими людьми. Эмпатия представляет собой способность человека поставить себя на место другого, эмоционально откликнуться, сопереживать ему. Она способствует гармонизации межличностных отношений.

В опроснике представлены 33 утверждения, описывающие социальные ситуации и объекты, которым респондент мог бы сопереживать в своей реальной повседневной жизни. Испытуемые отмечают свое согласие или несогласие с утверждениями. Данный опросник включает в себя прямые и обратные утверждения, «позволяющие определить степень соответствия и несоответствия знака эмоционального отклика объекта и субъекта эмпатии» [27, с. 192].

ГЛАВА 3. Результаты исследования свойств личности, связанных с использованием социальной поддержки

3.1. Гендерные различия в предпочтении видов социальной поддержки в группах мужчин и женщин

Одной из задач исследования было выявление показателей использования социальной поддержки и разных ее видов (инструментальной, эмоциональной, информационной) у мужчин и женщин. С помощью Т-критерия Стьюдента мы определили достоверность различий средних показателей предпочтений разных видов социальной поддержки в мужской и женской группах. Полученные результаты приведены в табл.1., где указаны средние величины показателей использования социальной поддержки для двух групп испытуемых. А также представлены результаты статистически значимого различия на основании полученного уровня значимости Т-критерия Стьюдента.

Таблица 1

Средние величины показателей использования социальной поддержки
в женской и мужской группах

| Поиск социальной поддержки (ПСП) | Группа мужчин | Группа женщин | Вероятность ошибки по Т– критерию Стьюдента |
|---------------------------------------|---------------|---------------|---|
| Общий уровень ПСП | 35,24 | 36,74 | $p = 0,168$ |
| Инструментальная социальная поддержка | 12,52 | 12,74 | $p = 0,360$ |
| Информационная социальная поддержка | 11,81 | 12,00 | $p = 0,381$ |
| Эмоциональная социальная поддержка | 10,90 | 12,00 | $p = 0,025$ |

Из табл.1 мы видим, что в мужской и женской группах не было обнаружено статистически значимых различий в использовании

информационной и инструментальной социальной поддержки. Таким образом, гипотеза о том, что мужчины более склонны к использованию инструментальной поддержки, не подтвердилась.

Однако, выявлено различие в использовании эмоциональной социальной поддержки (ср.М=10,9; ср.Ж=12,00; $p=0,025$). Тем самым подтвердилась гипотеза о том, что женщины более склонны искать и принимать эмоциональную поддержку от окружающих людей, чем представители мужского пола.

По всей вероятности, это можно объяснить гендерными особенностями. Для женщин проявлять свои эмоции – это естественное поведение в рамках их гендерно-ролевого стереотипа; они более экспрессивны и менее эмоционально устойчивы, чем представители мужского пола. Усвоенная женщинами гендерная модель поведения предполагает делиться с кем-либо своими эмоциональными переживаниями, рассказывать о своих проблемах.

Полученные данные соотносятся с мнением многих исследователей, которые утверждают, что полоролевой стереотип предрасполагает к конкретному способу проявления совладающего поведения. В данном случае речь идет о том, что эмоционально-ориентированный подход преодоления чаще выбирают женщины.

3.2. Исследование взаимосвязей личностных свойств с использованием социальной поддержки

С целью нахождения взаимосвязей личностных свойств с использованием социальной поддержки для разрешения трудных жизненных ситуаций, мы разделили выборку на 2 группы: мужскую ($n=42$) и женскую ($n=50$).

Затем отдельно для каждой группы рассчитали коэффициенты корреляций всех личностных переменных с показателями, отражающими три вида социальной поддержки: эмоциональную, информационную и инструментальную. Мы рассмотрели 15 параметров (личностных свойств), которые, согласно нашим гипотезам, могут способствовать либо

использованию, либо избеганию социальной поддержки. Для анализа взаимосвязей использовался корреляционный анализ с применением коэффициента корреляции Пирсона. В результате чего были обнаружены значимые корреляционные связи исследуемых показателей. Результаты, полученные на женской выборке, представлены в табл.2., результаты, полученные на мужской выборке – в табл.3.

3.2.1. Корреляционный анализ результатов исследования связей между видами социальной поддержки и свойствами личности на выборке женщин

Таблица 2

Значение коэффициентов корреляции между свойствами личности и видами социальной поддержки в группе женщин

| Свойства личности | Поиск социальной поддержки (ПСП) | | | |
|-------------------------------|----------------------------------|-----------------|------------------|-------------------|
| | Виды социальной поддержки | | | Общий уровень ПСП |
| | Эмоциональная | Информационная | Инструментальная | |
| Открытость в общении | 0,399** | 0,203 | 0,222 | 0,319* |
| Страх отвержения | 0,030 | 0,015 | -0,027 | 0,007 |
| Эмпатия | 0,215 | -0,024 | 0,072 | 0,104 |
| Общительность | -0,107 | -0,009 | -0,073 | -0,074 |
| Доверительность | 0,374** | 0,326* | 0,291* | 0,382** |
| Принятие себя | 0,143 | 0,244 | 0,158 | 0,208 |
| Принятие других | -0,050 | 0,029 | 0,001 | -0,009 |
| Ориентация на себя | 0,160 | 0,018 | 0,022 | 0,079 |
| Неуверенность | 0,102 | 0,104 | 0,084 | 0,112 |
| Чувствительность к оценке | 0,081 | -0,068 | -0,048 | -0,011 |
| Конформность | 0,272 | 0,194 | 0,180 | 0,250 |
| Недоверие людям | -0,227 | -0,364** | -0,474*** | -0,407** |
| Отрицание помощи | -0,334* | -0,252 | -0,380** | -0,372** |
| Ориентация на сотрудничество | 0,058 | 0,018 | 0,132 | 0,080 |
| Удовлетворенность отношениями | -0,220 | -0,062 | -0,100 | -0,149 |

Условные обозначения: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$

Полученные результаты можно представить в виде корреляционных плеяд (см. рис. 1).

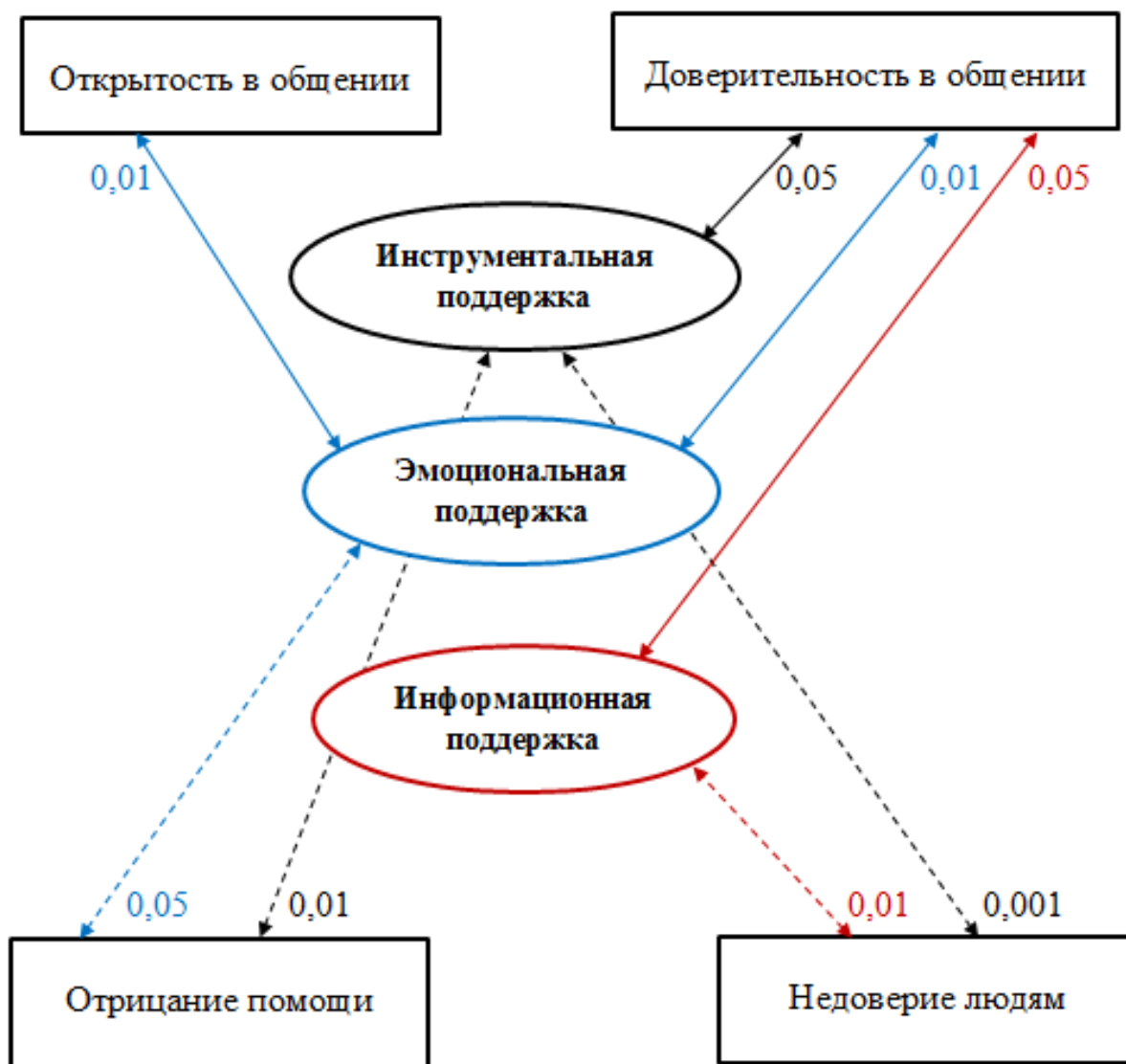


Рис. 1. Взаимосвязи личностных свойств с использованием социальной поддержки, полученные на женской выборке

Условные обозначения:

————— прямой характер взаимосвязей;

- - - - - обратный характер взаимосвязей.

Для женской выборки получены взаимосвязи с четырьмя личностными переменными: «открытость в общении», «доверительность в общении», «отрицание помощи» и «недоверие людям».

При этом, такие свойства личности, как «открытость и доверительность в общении» можно рассматривать, как способствующие использованию социальной поддержки, поскольку они показали с ней положительные взаимосвязи. А «недоверие людям» и «отрицание помощи» – как препятствующие поиску и использованию социальной поддержки, т.к. с этими переменными получены отрицательные корреляции.

Необходимо отметить, что «доверительность в общении» играет большую роль в обращении женщин к социальному окружению за помощью, поскольку данное свойство личности коррелирует со всеми тремя видами социальной поддержки.

Рассмотрим подробнее выявленные в женской группе взаимосвязи личностных переменных с конкретными видами поиска социальной поддержки.

Инструментальная социальная поддержка

Обнаружена статистически значимая взаимосвязь между поиском инструментальной социальной поддержки и такими качествами личности как: «доверительность» ($r=0,291$; $p<0,05$), «недоверие людям» ($r=-0,474$; $p<0,001$) и «отрицание помощи» ($r=-0,380$; $p<0,01$).

Те женщины, которые не доверяют людям, редко обращаются за конкретной действенной помощью в сложных жизненных ситуациях. Они же отрицают свою потребность в помощи и её необходимость.

Такие результаты, вероятно, можно объяснить тем, что неспособность принимать социальную помощь и поддержку связано с субъективным ощущением женщин отсутствия чувства безопасности. А безопасными являются те отношения, в которых присутствует доверие и обоюдное самораскрытие, и в такого рода отношениях (при их наличии) становится возможным обнаруживать свою уязвимость в конкретной сложившейся затруднительной ситуации.

Интерпретация обозначенной связи будет более понятной и глубокой, если обратиться к дополнительным данным: к данным интеркорреляций между личностными переменными.

В матрице интеркорреляций присутствует прямая взаимосвязь «недоверия в общении» с «отрицанием помощи» ($r=0,335$; $p<0,05$) и сильная отрицательная связь «доверительности в общении» с «отрицанием помощи» ($r=-0,500$; $p<0,001$).

Недоверие людям и отрицание помощи приводят к так называемому «дисфункциональному отделению», которое предполагает избегание человеком близких контактов, боязнь слияния с другими и разочарования в них.

Таким образом, отказ от помощи может быть вызван неумением устанавливать отношения, находится в них и поддерживать коммуникацию, обозначать свои границы и границы партнера по общению; либо определенным негативным опытом взаимоотношений с конкретными людьми, при котором доверие к ним было потеряно.

Также можно предположить, что если женщина не уверена в доброжелательности и порядочности человека по отношению к ней, то это, скорее всего, будет являться основанием отказа в получении от него помощи. Поскольку недоверие к человеку вызывает подозрение и стремление его контролировать, а совладающее поведение в трудных жизненных ситуациях и без того предполагает неустойчивое положение – как минимум частичную потерю контроля над ситуацией. Обращение за помощью к человеку без доверия также может оказаться источником негативных переживаний, связанных с реальным или надуманным риском попадания в манипулятивные отношения, когда в сторону просящего о помощи партнер по взаимодействию будет направлять скрытые манипулятивные действия, с целью достижения своих намерений.

В женской группе «недоверие людям» взаимосвязано с «неуверенностью в себе» ($r=0,347$; $p<0,05$) и со «страхом отвержения» ($r=0,450$; $p<0,01$). Такие

результаты можно объяснить тем, что неуверенность в себе предполагает наличие заниженной самооценки, сомнение в своих качествах и способностях, зависимость от чужого мнения. Поэтому неуверенные в себе женщины считают себя недостойными помощи окружающих, поскольку их собственная ценность себя самих ими не осознается. Соответственно «неуверенность в себе» сопровождается «страхом отвержения» ($r=0,591$; $p<0,001$), т.к. присутствует убежденность в низкой внутренней самооценке женщиной своих возможностей, качеств и достоинств. Поэтому она ожидает от окружающих людей соответствующей оценки себя и настроена на отказ в ее просьбе о помощи.

Также получена отрицательная корреляция «недоверия людям» с «принятием других» ($r=-0,377$; $p<0,01$). Согласно приведенным данным, критичное отношение к недостаткам и ошибкам других людей будет сопровождаться недоверием к ним, а оно в свою очередь не способствует принятию инструментальной социальной поддержки. Например, если женщина не принимает какого-либо члена семьи, то вряд ли она станет просить его посидеть с ее детьми и принимать участие в их воспитании.

Поскольку только вид инструментальной социальной поддержки имеет сильные обратные корреляционные связи с «отрицанием помощи и недоверием людям» (см. рис.1) можно предположить, что по всей вероятности, отказ от копинг-стратегии «поиска социальной поддержки» у женщин происходит, прежде всего, через отказ от практической (действенной, материальной) помощи других людей.

Информационная социальная поддержка

Анализ статистических данных показал значимые корреляции информационной социальной поддержки: прямая взаимосвязь с «доверительностью в общении» ($r=0,326$; $p<0,05$) и обратная взаимосвязь с «недоверием людям» ($r=-0,364$; $p<0,01$). Результаты схожи с данными по виду инструментальной социальной поддержки за исключением, того, что отсутствует значимая взаимосвязь с отрицанием помощи. А обратная

взаимосвязь с недоверием людям ($r=-0,364$; $p<0,01$) по своей силе на порядок меньше (см. рис.1).

Полученные данные, вероятно, указывают на то, что характер информационной поддержки не носит такого явного эффекта оказания помощи, как в случае с действенной (в том числе материальной) поддержкой, и соответственно шансов попасть в зависимое положение у просящего значительно меньше. Даже, если человек не пользуется доверием, то поступившую от него информацию можно перепроверить у других людей из социального окружения, тем самым устранить риски возможного получения вреда от полученной информации.

Эмоциональная социальная поддержка

Выявлена корреляционная взаимосвязь эмоциональной социальной поддержки с «открытостью в общении» ($r=0,399$; $p<0,01$), «доверительностью в общении» ($r=0,374$; $p<0,01$) и «отрицанием помощи» ($r=-0,334$; $p<0,05$).

Мы видим, что в отличие от инструментальной и информационной поддержки для эмоционального вида социальной поддержки характерна открытость в общении. В свою очередь «открытость в общении» в матрице интеркорреляций имеет прямую сильную взаимосвязь с «доверительностью» ($r=0,457$; $p<0,001$) и с «ориентацией на сотрудничество» ($r=0,336$; $p<0,05$).

Это объясняется тем, что самораскрытие личной информации о себе формирует в общении между людьми климат доверия, является его основанием. Самораскрытие всех участников социального взаимодействия способствует удовлетворению потребностей и достижению целей всех субъектов общения.

Таким образом, получение эмоциональной поддержки предполагает открытость и доверительность. При их наличии становится возможным устанавливать психологическую близость в отношениях, побыть с кем-либо рядом, поделиться своими переживаниями, получить эмоциональный отклик и сочувствие.

Интересен факт отсутствия отрицательной корреляции эмоциональной поддержки с недоверием людям. Вероятно, это можно объяснить так: недоверие к человеку не будет являться помехой в получении от него эмоциональной поддержки, поскольку в беседе можно регулировать степень своей откровенности, не сообщая подробностей, которые могут стать причиной попадания рассказчика в уязвленное положение. Для женщин вполне возможно выговориться о своем эмоциональном состоянии без лишних подробностей, если есть причины не доверять собеседнику. И в таком случае эмоциональная поддержка тоже будет оказана, сама возможность выговориться кому-либо о своих эмоциях, объятия, будут способствовать снижению напряжения.

Обобщая полученные результаты по женской выборке можно подчеркнуть, что для всех видов поиска социальной поддержки (инструментальной, информационной и эмоциональной) характерно наличие взаимосвязей с «доверительностью в общении» (положительная корреляция). Это ключевое, из исследованных, в нашей работе свойство личности, способствующее использованию женщинами копинг-стратегии «поиска социальной поддержки». В свою очередь отказ от копинг-стратегии «поиска социальной поддержки» у женщин, по всей вероятности происходит, благодаря таким свойствам личности как: «недоверие людям» и «отрицание помощи».

3.2.2. Корреляционный анализ результатов исследования связей между видами социальной поддержки и свойствами личности на выборке мужчин

Данные коэффициентов корреляции по мужской выборке представлены в табл.3.

Таблица 3

Значение коэффициентов корреляции между свойствами личности и видами социальной поддержки в группе мужчин

| Свойства личности | Поиск социальной поддержки (ПСП) | | | |
|-------------------------------|----------------------------------|------------------|------------------|-------------------|
| | Виды социальной поддержки | | | Общий уровень ПСП |
| | Эмоциональная | Информационная | Инструментальная | |
| Открытость в общении | 0,593*** | 0,447** | 0,327* | 0,506*** |
| Страх отвержения | -0,346* | -0,402** | -0,425** | -0,446** |
| Эмпатия | 0,319* | 0,384* | 0,251 | 0,362* |
| Общительность | 0,350* | 0,490*** | 0,352* | 0,456** |
| Доверительность | 0,498*** | 0,501*** | 0,358* | 0,510*** |
| Принятие себя | 0,124 | 0,064 | 0,131 | 0,117 |
| Принятие других | 0,169 | 0,326* | 0,288 | 0,304* |
| Ориентация на себя | 0,206 | 0,242 | 0,249 | 0,265 |
| Неуверенность | -0,169 | -0,255 | -0,236 | -0,254 |
| Чувствительность к оценке | -0,169 | -0,035 | -0,192 | -0,144 |
| Конформность | 0,025 | -0,152 | -0,242 | -0,151 |
| Недоверие людям | -0,321* | -0,493*** | -0,460** | -0,491*** |
| Отрицание помощи | -0,177 | -0,258 | -0,180 | -0,236 |
| Ориентация на сотрудничество | 0,396** | 0,581*** | 0,579*** | 0,598*** |
| Удовлетворенность отношениями | 0,273 | 0,222 | 0,241 | 0,275 |

Условные обозначения: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$

Полученные результаты можно представить в виде корреляционных плеяд (рис. 2).

Рассмотрим подробнее обнаруженные корреляции личностных переменных в мужской группе с конкретными видами поиска социальной поддержки.

Начнем описание с выявления общих закономерностей. Все виды социальной поддержки положительно коррелируют с: «общительностью», «доверительностью», «открытостью в общении» и «ориентацией на сотрудничество»; отрицательно коррелируют со «страхом отвержения» и «недоверием людям».

Согласно гендерным стереотипам потребность в социальной поддержке в меньшей степени принадлежит мужчинам, чем женщинам, и потому для ее реализации необходимо наличие определенных условий. Такими условиями могут выступать и проявляемые в жизнедеятельности особенности личности.

Вероятно, этим, от части, можно объяснить наличие выше перечисленных значимых взаимосвязей. Например, поиск социальной поддержки мужчинами сопряжен с «ориентацией на сотрудничество», что предполагает получение взаимовыгодных условий в процессе общения. Таким образом, мужчины не попадают в пассивное положение нуждающегося, показывая окружающим людям свою уязвимость и несостоятельность, а напротив становятся субъектами активного и продуктивного для всех участников взаимодействия. При этом, получая какого-либо рода социальную поддержку, такой мужчина сам способен становится источником определенных ресурсов для того, кто ему помогает.

Но между полученными данными в мужской группе по видам социальной поддержке существуют и различия, в том числе касающиеся силы корреляционных взаимосвязей. Для наглядности мы составили отдельные корреляционные плеяды для каждого из трех видов социальной поддержки (рис.3, рис.4., рис.5).

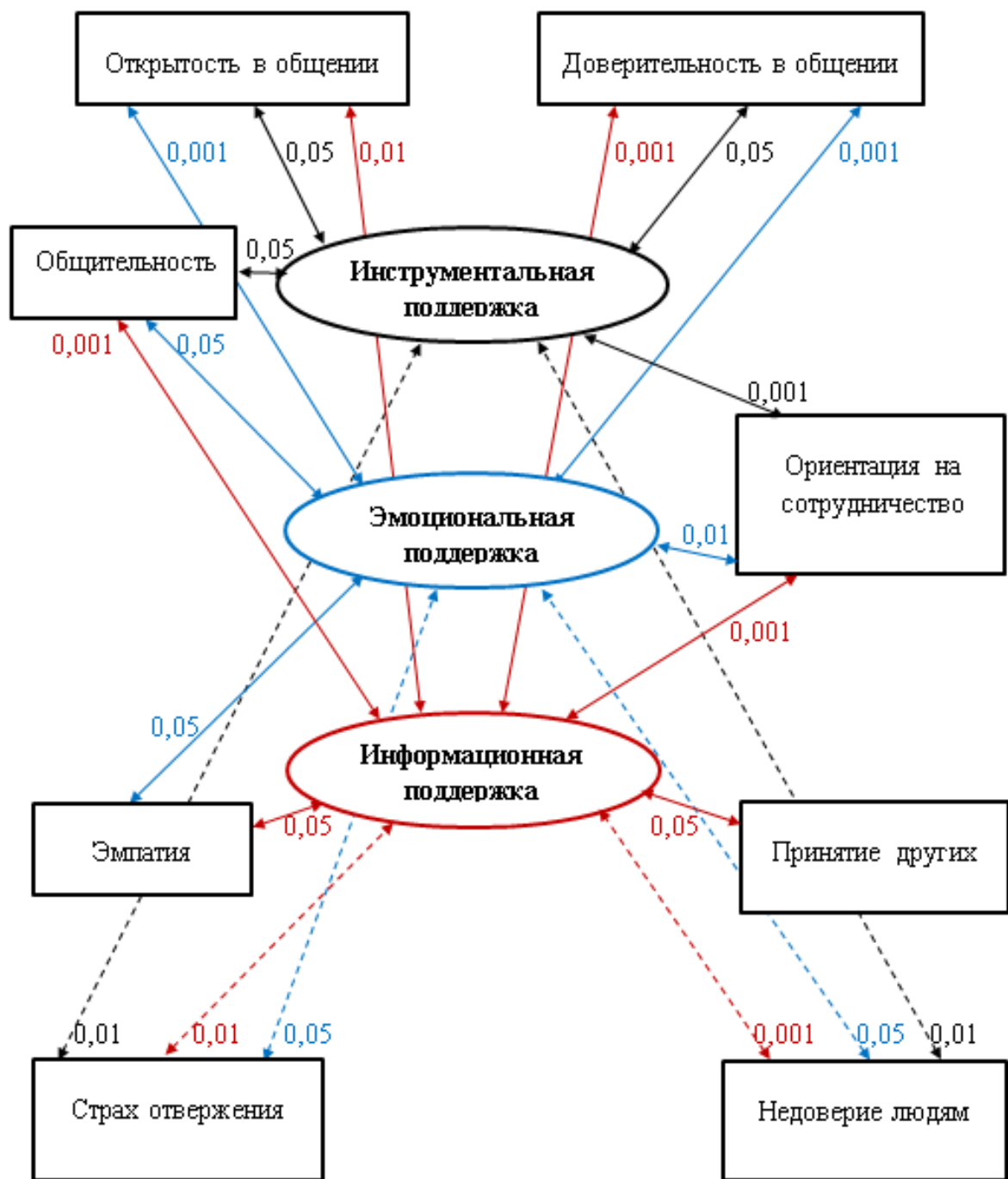


Рис. 2. Взаимосвязи личностных свойств с использованием социальной поддержки, полученные на мужской выборке

Условные обозначения:

———— прямой характер взаимосвязей;

- - - - - обратный характер взаимосвязей.

Информационная социальная поддержка

Поиск информационной социальной поддержки, по сравнению с двумя другими ее видами, коррелирует с наибольшим количеством личностных параметров (8 шт.) и имеет более устойчивые взаимосвязи.



Рис. 3. Взаимосвязи личностных свойств с использованием информационной социальной поддержки, полученные на мужской выборке

Были обнаружены статистически значимые сильные взаимосвязи между информационной поддержкой и «общительностью» ($r=0,490$; $p<0,001$), «доверительностью» ($r=0,501$; $p<0,001$), «ориентацией на сотрудничество» ($r=0,581$; $p<0,001$) и «недоверием людям» ($r=-0,493$; $p<0,001$) (см. табл.3).

В рамках гендерных стереотипов получение мужчинами социальной поддержки представляется угрозой их самооценке, поскольку окружающим

становится заметна их слабость и неспособность самостоятельно справляться с жизненными сложностями. Вероятно, чтобы не чувствовать себя кому-либо обязанными и зависеть от них, мужчины изначально выстраивают общение на основании сотрудничества. Так они получают возможность контроля над ситуацией.

Для мужчин стремление получить необходимую полезную информацию, рекомендации, советы, одобрение принятого решения, зачастую связано с решением их профессиональных и финансовых трудностей.

Информационная социальная поддержка расширяет диапазон видения возможных решений проблем, что позволяет мужчинам оставаться при этом в положении активнодействующего субъекта, пользуясь полученной информацией, а не отдавать бразды правления другому.

Мужчины не склонены получать поддержку от другого, если он не вызывает у него симпатии и доверия. Недоверие подразумевает опасения человека о том, что оказанная помощь будет не эффективной или не соответствовать потребностям того, кто в ней нуждается.

Общительность, как одно из личностных качеств, отвечает за количественные и качественные характеристики социальной сети, ее доступности и действенности. Так количество и качество социальных контактов, вовлеченность в них будут отражаться на степени мобилизации социальной поддержки при ее необходимости, но не более того, насколько социальная среда сможет обеспечить поддерживающий эффект. А сохранение контактов с людьми (близкими, друзьями, родственниками, коллегами) осуществляется только в процессе общения.

В свою очередь открытость в общении работает на сокращение зон неизвестности для партнера в процессе коммуникации, тем самым повышается уровень доверительности в отношениях.

Интересно отметить, что выявлена положительная корреляция между использованием информационной социальной поддержки и «эмпатией» ($r=0,384$; $p<0,05$). Такая особенность личности как эмпатия, позволяет

построить эффективную коммуникацию для получения необходимой и актуальной информации. С помощью эмпатии становится возможным донести до собеседника саму суть своего эмоционального состояния, которое возникло в сложившихся затруднительных обстоятельствах. Благодаря этому повышаются шансы быть услышанными, понятыми, получить важную информацию и разрешить свои жизненные затруднения.

Эмпатия совместно с доверием сокращает психологическую дистанцию между людьми, содействует формированию атмосферы психологической близости.

Также обнаружена прямая взаимосвязь использования информационной поддержки с «принятием других» ($r=0,326$; $p<0,05$), а «принятие других» в матрице интеркорреляций отрицательно коррелирует с «недоверием людям» ($r=-0,515$; $p<0,001$), положительно коррелирует с «ориентацией на сотрудничество» ($r=0,429$; $p<0,01$) и «удовлетворенностью отношениями» ($r=0,433$; $p<0,01$).

Таким образом, только доверительные, стабильные и значимые отношения, которые дают мужчине чувство уверенности, надежности и безопасности, могут служить ему источником информационной социальной поддержки.

И все выше перечисленное, как нам видится, обеспечивает то, насколько полученная информация будет актуальной и полезной для разрешения жизненных трудностей.

Инструментальная социальная поддержка

В отличие от информационной поддержки, вид инструментальной (действенной, материальной) поддержки не коррелирует с эмпатией и принятием других. Такие данные, скорее всего, можно объяснить тем, что поддержка конкретными действиями или финансами не требует в процессе общения такого детального описания сложившейся трудной жизненной ситуации, как поиск полезной информации. Здесь присутствует запрос к окружающим людям на конкретные действия (например, нужна

определенная сумма денег, помощь в ремонте автомобиля и т.п.) и происходит поиск того, кто может это предоставить. При этом мужчины придают особое значение «сотрудничеству» ($r=0,579$; $p<0,001$).



Рис. 4. Взаимосвязи личностных свойств с использованием инструментальной социальной поддержки, полученные на мужской выборке

Эмоциональная социальная поддержка

Поиск эмоциональной поддержки имеет сильные корреляционные связи с «открытостью в общении» ($r=0,593$; $p<0,001$) и с «доверительностью» ($r=0,498$; $p<0,001$). Также важно отметить наличие прямой взаимосвязи с «эмпатией» ($r=0,319$; $p<0,05$).

Присутствие в мужском общении открытости, доверительности и эмпатии позволяют мужчинам устанавливать контакт с собеседником, способствуют формированию близких и безопасных отношений, что очень важно для принятия эмоциональной поддержки, поскольку гендерный

стереотип не предполагает стремления мужчин к проявлению в социуме своих эмоциональных переживаний.



Рис. 5. Взаимосвязи личностных свойств с использованием эмоциональной социальной поддержки, полученные на мужской выборке

3.3. Сравнительный анализ характера взаимосвязей личностных переменных с показателями использования социальной поддержки в группах мужчин и женщин

3.3.1. Сравнительный анализ выраженности личностных свойств в группах мужчин и женщин

Для более полного сравнения характера взаимосвязей в двух группах испытуемых, сначала сопоставим показатели выраженности личностных свойств в мужской и женской группах. Для этого рассчитаем средние

показатели выраженности личностных свойств для каждой группы испытуемых, используя для сравнения статистический критерий Т-Стьюдента (см. табл.4).

Таблица 4

Средние величины личностных показателей
в группах мужчин и женщин

| Свойства личности | Группа мужчин | Группа женщин | Вероятность ошибки по Т- критерию Стьюдента |
|-------------------------------|---------------|---------------|---|
| Открытость в общении | 23,26 | 25,86 | p = 0,054 |
| Страх отвержения | -15,90 | -4,86 | p = 0,002 |
| Эмпатия | 20,05 | 22,74 | p = 0,002 |
| Общительность | 10,24 | 6,84 | p = 0,001 |
| Доверительность | 8,10 | 7,92 | p = 0,393 |
| Принятие себя | 4,83 | 4,98 | p = 0,358 |
| Принятие других | 5,33 | 4,02 | p = 0,001 |
| Ориентация на себя | 4,86 | 5,78 | p = 0,004 |
| Неуверенность в себе | 14,79 | 20,60 | p = 0,001 |
| Чувствительность к оценке | 20,83 | 22,56 | p = 0,022 |
| Конформность | 17,71 | 18,10 | p = 0,338 |
| Недоверие людям | 20,10 | 22,88 | p = 0,003 |
| Отрицание помощи | 22,48 | 21,84 | p = 0,250 |
| Ориентация на сотрудничество | 28,36 | 26,06 | p = 0,001 |
| Удовлетворенность отношениями | 25,98 | 23,56 | p = 0,007 |

Во втором и третьем столбцах табл.4 приведены средние показатели выраженности личностных свойств в двух группах испытуемых. В последнем

столбце представлены результаты статистического анализа различий: вероятность ошибки по Т-критерию Стьюдента. Значимые различия выделены жирным шрифтом.

Мы видим, что между группами мужчин и женщин существуют достоверные различия по выраженности следующих личностных свойств: «страх отвержения» ($p=0,002$), «эмпатия» ($p=0,002$), «общительность» ($p=0,001$), «принятие других» ($p=0,001$), «ориентация на себя» ($p=0,004$), «неуверенность в себе» ($p=0,001$), «чувствительность к оценке» ($p=0,022$), «недоверие людям» ($p=0,003$), «ориентация на сотрудничество» ($p=0,001$) и «удовлетворенность отношениями» ($p=0,007$). Далее рассмотрим только те различия, которые коррелируют с видами социальной поддержки в двух группах испытуемых.

В женской группе показатель «страха отвержения» выше, чем в мужской (ср.М=-15,90; ср.Ж=-4,86; $p=0,002$). То есть женщины чаще, чем мужчины испытывают боязнь отвержения, тревогу и напряжение по поводу того, каким образом к ним отнесутся другие люди, примут их или нет. Вероятно, это объясняется гендерной ролью женщин, выраженной в необходимости заботиться о потомстве, и потому склонных объединяться в альянсы с окружающими их людьми. Вместе с тем «страх отвержения» отрицательно коррелирует со всеми видами социальной поддержки только в мужской выборке (см. рис.2). Иными словами, чем выше у мужчин проявлен страх отвержения, тем меньше вероятность того, что они обратятся за помощью к своему социальному окружению. По всей видимости, это также объясняется социализацией мужчин, в результате которой ими были присвоены соответствующие их биологическому полу гендерные модели взаимодействия в обществе, где принято считать мужчин самостоятельными, самодостаточными, с отсутствием проявления у них признаков слабости.

В мужской группе уровень «эмпатии» ниже, чем в женской (ср.М=20,05; ср.Ж=22,74; $p=0,002$). Мужчины менее отзывчивы на эмоциональное состояние другого человека, чем женщины. Однако, если обратиться к

корреляционным связям свойств личности с использованием социальной поддержки в мужской группе (см. рис.2), то мы увидим наличие положительной связи «эмпатии» с эмоциональной и информационной социальной поддержкой. В то время как в женской группе отсутствуют значимые взаимосвязи с «эмпатией».

Такие полученные результаты соответствуют исследованию, описанному в книге Ш. Берн [6], согласно которому было установлено, что мужчины научились подавлять свою эмоциональную отзывчивость, стремясь не подавать вида и скрывать свой эмпатичный отклик от окружающих людей, поскольку проявление эмпатии не соответствует занимаемой ими гендерной роли.

Установлен высокий уровень «общительности» в мужской группе по сравнению с женской группой (ср.М=20,05; ср.Ж=6,84; $p=0,001$). У представителей мужского пола потребность в установлении контактов с другими людьми и проявленная при этом инициатива к взаимодействию выше, чем у женщин. Полученные данные можно объяснить гендерной моделью поведения, которой придерживается мужской пол. Профессиональная и финансовая состоятельность зачастую предполагает установление, развитие, поддержание и наработку новых социальных контактов.

В контексте выявленных взаимосвязей личностных свойств с копинг-стратегий «поиска социальной поддержки» также интересно рассмотреть и уровень «принятия других», который оказался выше в мужской группе (ср.М=5,33; ср.Ж=4,02; $p=0,001$). А именно, мужчины более лояльно и без излишней критики относятся к окружающим, не склонны акцентировать свое внимание на ошибках и недостатках других людей.

Уровень «недоверия людям» выше в женской группе испытуемых (ср.М=20,10; ср.Ж=22,88; $p=0,003$). Они более насторожены в общении, чем мужчины.

А показатель выраженности «ориентации на сотрудничество» в группе мужчин выше, чем в группе женщин (ср.М=28,36; ср.Ж=26,06; $p=0,001$). Мужчины склонны выстраивать взаимоотношения, которые предполагают возможность достижения личных целей каждым из партнеров по общению.

Выше изложенные различия, так или иначе, связаны и объясняются гендерными отличиями.

3.3.2. Сравнительный анализ взаимосвязей поиска социальной поддержки и личностных свойств в группах мужчин и женщин

Сравнивая результаты полученных корреляций в двух группах (женской и мужской), выделим для начала общие черты.

Для женской и мужской выборки испытуемых характерно наличие схожих прямых взаимосвязей использования социальной поддержки с «доверительностью» и «открытостью» в общении. Иными словами доверительность и открытость в общении являются универсальными и важными качествами, способствующими использованию людьми копинг-стратегии «поиска социальной поддержки».

Доверие возникает в общении, основывается на опыте взаимодействия людей друг с другом, предполагает как авторитет другого человека в какой-либо области, так и уверенность в его порядочности и доброжелательности. На основании доверия, становится возможным предполагать то, каким будет поведение человека, моделировать взаимодействие с ним, выдвигать прогнозы о том будут ли осуществлены те или иные действия по отношению к нам.

Открытость в общении подразумевает добровольное сообщение другим людям какой-либо правдивой информации о себе для лучшего понимания другим человеком намерений, поступков, мыслей, чувств того, кто открылся в разговоре. Потому, открытость тесно сопряжена с доверием, т.к. если оно отсутствует или необоснованно (излишняя доверчивость), то возможные

последствия открытости в общении могут быть серьезными для того, кто самораскрылся.

Таким образом, оба качества: доверие и открытость, значимы для формирования межличностных отношений.

«Недоверие людям» оказалось единственным свойством личности для двух групп испытуемых, которое отрицательно коррелирует с использованием социальной поддержки. То есть проявление недоверия к людям будет способствовать дистанцированию в отношениях, отказу от принятия помощи от окружающих.

Обобщая выше сказанное, отметим, что через фильтр «доверия-недоверия» происходит оценка партнеров по межличностному взаимодействию. Установленная степень доверия будет сигнализировать о том, насколько безопасными являются для нас определенные отношения, сможем ли мы положиться при необходимости на человека, заручиться его помощью и поддержкой, что получим в результате такого взаимодействия, и насколько этот результат будет соответствовать тому, на что мы рассчитывали.

Наряду с описанными выше схожими характеристиками взаимосвязи личностных свойств с использованием социальной поддержки, между двумя группами существуют и различия.

У мужской группы респондентов количество выявленных значимых взаимосвязей больше, чем в женской группе, и сила корреляционных связей сильнее. Это можно объяснить гендерными стереотипами, в соответствии с которыми мужчинам несвойственно показывать свою слабость. Просьбы о помощи и проявление своих эмоций не являются естественными моделями их поведения в социуме. Об этом свидетельствует и обратная взаимосвязь общего уровня поиска социальной поддержки со «страхом отвержения» ($r=-0,446$; $p<0,01$) присущая только мужской группе. Поэтому мужчинам для реализации данного вида копинг-стратегии, необходимо учитывать большее количество соблюдения условий, чем женщинам, в числе которых находятся:

эмпатийная установка в общении и ориентация на здоровые межличностные отношения, которые предполагают удовлетворенность отношениями и возможность реализации сотрудничества.

Таким образом, в данном исследовании были выявлены взаимосвязи, относящиеся исключительно к группе мужчин.

Личностных качеств, способствующих использованию социальной поддержки в мужской группе больше, чем в женской. К ним относятся: «общительность», «ориентация на сотрудничество», «эмпатия», «принятие других» (помимо выше перечисленных общих для двух групп испытуемых свойств).

Характерным отличием мужской группы является присущая только ей отрицательная связь со «страхом отвержения». Другими словами, наличие страха отвержения у мужчин будет препятствовать использованию ими копинг-стратегии «поиска социальной поддержки».

Специфика взаимосвязей в женской выборке обусловлена только наличием обратной корреляции с «отрицанием помощи». То есть, отрицая помощь окружающих людей, женщины избегают использования совладающего поведения посредством социальной поддержки.

Получается, что свойства личности, препятствующие поиску социальной поддержки, в двух группах испытуемых отличаются немногим: для женщин характерно «отрицание помощи», а для мужчин – «страх отвержения». Как мы уже рассматривали выше, в основании таких полученных результатов лежат гендерные различия. Мужчины, опасаясь быть непонятыми и отвергнутыми, отрицают свою потребность в социальном принятии и контактах. В свою очередь женщины, стремясь показаться сильными и независимыми, отказываются признавать в себе свою слабость.

Можно предположить, что в результате гендерной социализации женщины активнее обучаются навыкам социального поведения, возможно, поэтому использование ими социальной поддержки представляется достаточно привычным навыком, который не обусловлен личностными

свойствами. Иными словами, обращаться за поддержкой к социальному окружению могут женщины с разными личностными характеристиками.

С мужчинами дело обстоит иначе. В процессе их социализации не приветствовалось обращение за помощью, и потому не было сформировано соответствующее поведение. Особенно это проявляется в эмоциональной сфере. Мужчины реже, чем женщины обращаются за эмоциональной поддержкой (см. табл.1). Потому использование мужчинами в совладающем поведении копинг-стратегии «поиска социальной поддержки» гораздо сильнее обусловлено их личностными переменными. Иными словами, к социальному окружению за поддержкой обращаются, преимущественно, мужчины, имеющие к этому личностную предрасположенность, которая отражена в составе выявленных в нашем исследовании переменных.

Таким образом, наша гипотеза о различиях у мужчин и женщин в характере взаимосвязей личностных свойств, проявляющихся в межличностных отношениях, с использованием социальной поддержки для разрешения трудных жизненных ситуаций, подтвердилась.

Нами были выявлены следующие различия:

1. Для женской выборки характерно:

- отличительных свойств личности, способствующих использованию социальной поддержки, не выявлено;
- личностное свойство, препятствующие использованию социальной поддержки – «отрицание помощи».

2. Для мужской выборки характерно:

- личностные свойства, способствующие использованию социальной поддержки – «ориентация на сотрудничество», «общительность», «эмпатия», «принятие других».
- личностное свойство, препятствующее использованию социальной поддержки – «страх отвержения».

ВЫВОДЫ

1. Женщины более склонны прибегать к использованию эмоциональной социальной поддержки, чем представители мужского пола.

2. Гипотеза о том, что мужчины более склонны к использованию инструментальной социальной поддержки, не подтвердилась.

3. Для мужской и женской группы общими свойствами личности, способствующими использованию социальной поддержки, являются «доверительность» и «открытость» в общении.

4. Для мужской и женской группы единым свойством личности, препятствующим использованию социальной поддержки, является «недоверие людям».

5. Существуют различия у мужчин и женщин в характере взаимосвязей личностных свойств, проявляющихся в межличностных отношениях, с использованием социальной поддержки для разрешения трудных жизненных ситуаций.

5-а. В мужской группе количество выявленных значимых взаимосвязей больше, чем в женской группе, и сам уровень значимости корреляций выше.

5-б. Для мужской группы «ориентация на сотрудничество», «общительность», «эмпатия», «принятие других» способствуют поиску социальной поддержки.

5-в. «Страх отвержения» препятствует использованию мужчинами социальной поддержки.

5-г. Для женской группы отличительных свойств личности, способствующих использованию социальной поддержки, не выявлено.

5-д. «Отрицание помощи» препятствует использованию женщинами социальной поддержки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Социальное окружение человека включает в себе потенциальный источник поддержки для него в период жизненных трудностей и переживания им эмоционального напряжения. Так социальное взаимодействие, направленное на преодоление трудностей, является внешним копинг-ресурсом, предоставляемым человеку другими людьми. Однако при всей своей доступности социальная поддержка далеко не всегда актуализируется и используется.

Поэтому изучение взаимосвязей между особенностями личности и использованием социальной поддержки, которую мы определили, как стремление человека обращаться за помощью к окружающим людям, является актуальным для современной психологии.

В теоретической части данной работы автором рассмотрены основные понятия, связанные с темой исследования: «поиск социальной поддержки», «совладающее поведение», «трудные жизненные ситуации», «общительность», «открытость в общении», «доверительность» и др. Представлен анализ литературных источников зарубежных и отечественных авторов, который показал, что использование человеком социальной поддержки относят как к проблемно-ориентированному подходу совладания, так и к эмоционально-ориентированному. Выделены свойства личности, играющие наиболее значимую роль в установлении психологической дистанции в социальном взаимодействии, и рассмотрены гендерные особенности его субъектов.

В результате проведенного исследования выявлены значимые корреляции использования социальной поддержки с личностными свойствами в мужской и женской группе. Впервые рассмотрены и описаны взаимосвязи свойств личности с конкретными видами поиска социальной поддержки (инструментальной, информационной и эмоциональной). Произведен сравнительный анализ полученных результатов в двух группах: мужской и женской, описаны их сходства и различия.

Выявленные различия обусловлены гендерными отличиями. Если для женщин прибегать к помощи других людей представляется естественным поведением, усвоенным в процессе социализации, то для мужчин напротив - использование копинг-стратегии «поиска социальной поддержки» в разы сильнее обусловлено их личностными переменными.

Установлено, что женщины более склонны прибегать к использованию эмоциональной социальной поддержки, чем представители мужского пола.

Выявленные и описанные психологические взаимосвязи могут послужить основой для разработки психологических тренингов, нацеленных на формирование навыков обращения за социальной поддержкой; быть использованы в работе психологов-консультантов в вопросах, касающихся совладающего поведения с трудными жизненными ситуациями посредством использования социальной поддержки.

Нам представляются интересными возможные дальнейшие перспективы разработки и проведения новых научных исследований по следующим направлениям:

- рассмотреть характер взаимосвязи выделенных в данном исследовании свойств личности с поиском социальной поддержки в других возрастных группах, например, от 40 лет до 54 лет, от 55 лет до 70 лет;

- рассмотреть взаимосвязь видов поиска социальной поддержки с иными свойствами личности, например, со стремлением к манипулированию другими людьми, с застенчивостью и др.;

- исследовать копинг-стратегию «поиск социальной поддержки» в русле свойств личности, которые обеспечивают разные формы ее проявления: активное и пассивное (когда человек самоустраняется и перекладывает ответственность за решение своих личностных проблем на окружающих его людей).

На наш взгляд, дальнейшее изучение социальной поддержки, ее видов и связанных с ними личностных свойств более полно раскроет способы совладающего поведения человека.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алаева, М. В. Эмпатия как один из инструментов понимания психического состояния другого человека / М.В. Алаева // Вестник Мордовского университета. – 2011г. – №2. – С . 102 – 105.
2. Андреева, Г.М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений / Г. М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2008. – 363 с.
3. Андриенко, Е.В. Социальная психология: учеб. пособие для студ. вузов / под ред. В.А Слостенина. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 264 с.
4. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – №1. – Т. 15. – С. 3 – 18.
5. Бендас, Т.В. Гендерная психология: Учебное пособие. / Т.В. Бендас – СПб.: Питер, 2006. – 431 с.
6. Берн, Ш. Гендерная психология. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 320 с.
7. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. Ч.1: «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27 – №4 . – С. 122 – 133.
8. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко –3-е изд., доп. и перераб. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2006. – 672 с.
9. Бурлачук, Л.Ф. Психология жизненных ситуаций. Учебное пособие. / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.
10. Гавра, Д. Основы теории коммуникации: Учебное пособие. / Д. Гавра. – СПб.: Питер, 2011. – 288 с.
11. Гендерная психология. Практикум. 2-е изд. / Под ред. И.С. Клециной. – СПб.: Питер, 2009. – 496 с.
12. Гефель, И.А. Проблемы диагностики психологических защит и совладающего поведения / И.А. Гефель // Современная психодиагностика в

период инноваций: сборник тезисов II Всероссийской научной конференции. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2010. – С. 178 – 179.

13. Горянина, В.А. Психология общения: учебное пособие для вузов / В.А. Горянина. – М.: Академия, 2002. – 416 с.

14. Грановская, Р.М. Врожденные истоки конфликтов / Р.М. Грановская, Е.А. Дуленкова. – СПб.: Речь, 2014. – 320 с.

15. Ежегодник профессиональных рецензий и обзоров. Методики психологической диагностики и измерения / под ред. Н.А. Батурина, Е.В. Эйдмана. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2010. – Т. 1. – 293 с.

16. Зимарева, Т.Т. Психология жизненных ситуаций: учеб. пособие / Т.Т. Зимарева – М.: ФЛИНТА, 2014. – 174 с.

17. Зимбардо, Ф. Социальное влияние / Ф. Зимбардо, М. Ляйппе – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 448 с.

18. Ильин, Е.П. Психология помощи. Альтруизм, эгоизм, эмпатия. / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2013. – 304 с.

19. Клецина, И.С. От психологии пола – к гендерным исследованиям в психологии // Вопросы психологии. – 2003. - №1. с. 61-78.

20. Коржова, Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека / Е.Ю. Коржова. – СПб.: Изд-во РХГА, 2006 – 384 с.

21. Крюкова, Т. Л. Возрастные и кросс-культурные различия в стратегиях совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 2. – С. 5–15.

22. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: монография / Т.Л. Крюкова. – КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – 296 с.

23. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Т.Л. Крюкова – М., 2005. – 46 с.

24. Куликов, Л.В. Психологическое исследование: методические рекомендации по проведению / Л.В. Куликов. – СПб., Речь, 2001. – 184 с.

25. Куницына, В.Н. Межличностное общение. Учебник для вузов / В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погорьша. – СПб.: Питер, 2001. – 544 с.
26. Лабунская, В.А. Психологический портрет субъекта затрудненного общения / В.А. Лабунская // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24. – № 5. – С. 14 – 22.
27. Лабунская, В.А. Психология затрудненного общения: Теория. Методы. Диагностика. Коррекция: учебное пособие для студ. вузов / В.А. Лабунская, Ю.А. Менджерицкая, Е.Д. Бреус – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 288 с.
28. Либина, А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации / А.В. Либина. – М.: Эксмо, 2008. – 400 с.
29. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – 680 с.
30. Майерс, Д. Социальная психология / Перев. с англ. / Д. Майерс. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 688 с.
31. Мясищев, В.Н. Психология отношений: под ред. А.А. Бодалева / В.Н. Мясищев. – М.: Изд-во «Институт практической психологии», 1998. – 368 с.
32. Нартова-Бочавер, С. К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 20–30.
33. Наследов, А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных / А.Д. Наследов. – СПб.: Речь, 2004. – 392 с.
34. Обозов, Н.Н. Психология межличностных отношений / Н.Н. Обозов – К.: Изд-во «Лыбидь» при Киев. ун-те, 1990. – 192 с.
35. Окулова, П.А. Становление теории социального недоверия в европейской социологии / П.А. Окулова // Теория и практика общественного развития. – 2010. – №2. – 210-216 с.

36. Орлов, А.Б. Психология личности и сущности человека: Парадигмы, проекции, практики: Учеб. пособие для студ. психол. фак. вузов / А.Б. Орлов – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 272 с.
37. Основы теории коммуникации: учебник / под ред. проф. М.А. Василица. – М.: Гардарики, 2007. – 615 с.
38. Первин, Л. Психология личности: Теория и исследования / Пер. с англ. М.С. Жамкочьян под ред. В.С. Магуна / Л. Первин, О. Джон – М.: Аспект Пресс, 2001. – 607 с.
39. Психология социальных ситуаций / Сост. И общая редакция Н.В. Гришиной. – СПб.: Питер, 2001. – 416 с.
40. Пухарева, Т.С. Основные подходы к проблеме доверия в рамках практически ориентированной психологии / Т.С. Пухарева // Психология и педагогика: методика и проблемы. – 2010. – №17. – С. 38 – 42.
41. Росс, Л. Человек и ситуация. Уроки социальной психологии / Пер. с англ. В.В. Румынского под ред. Е.Н. Емельянова, В.С. Магуна / Л. Росс, Р. Нисбетт. – М.: «Аспект пресс», 1999. – 429 с.
42. Середа, Е.И. Практикум по межличностным отношениям: помощь и личностный рост / Е.И. Середа. – СПб.: Речь, 2006. – 224 с.
43. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – СПб.: речь, 2004. – 350 с.
44. Сидоров, П.И. Клиническая психология: учебник: - 3-е изд., исправл. и доп. / П.И. Сидоров, А.В. Парняков. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 880 с.
45. Скрипкина, Т.П. Доверие к себе как условие развития личности / Т.П. Скрипкина // Вопросы психологии. – 2002. – №1. – С. 95-103.
46. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2008. – 474 с.
47. Содержание и оформление выпускных квалификационных работ магистров по направлению подготовки «Психология»: методические

указания / сост.: Н.Н. Мельникова, Д.М. Полев, М.Р. Пяткова. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2016. – 80 с.

48. Социальная психология. 7-е изд. / под ред. С. Московичи. – СПб.: Питер, 2007. – 592 с.

49. Фер, М.Р. Психометрика: Введение / Р. Майкл Фер, Верн Р. Бакарак; пер. с англ. А.С. Науменко, А.Ю. Попова; под ред. Н.А. Батурина, Е.В. Эйдмана. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2010. – 445 с.

50. Хьелл, Л., Зиглер, Д. Теории личности. – 3-е изд. / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 2013. – 607 с.

51. Шапарь, В.Б. Новейший психологический словарь / В.Б. Шапарь, В.Е. Россоха, О.В. Шапарь; под общ. ред. В.Б. Шапаря. – Изд. 4-е – Ростов н/Д.: Феникс, 2009. – 806 с.

52. Якимова, Е.В. Феномен альтруизма: новые аспекты и современные аналитические тенденции / Е.В. Якимова // Реферативный журнал "Социология". – 2012г. – №2 – С. 3-14.

53. Carver, S. Perspectives on Personality. Eight Edition / S. Carver, F.Scheier. – New York: PEARSON, 2016. P. – 302.

54. Lazarus, R. Coping theory and research: Past, present, and future / R.Lazarus // Psychosomatic Medicine. – 1993. – Vol. 55. – P. 234–247.

55. Lazarus, R. The Concept of Coping / R. Lazarus, S. Folkman // Stress and Coping: an anthology. – N.Y.: Columbia University Press, 1991. – P. 189-206.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Шкала «Поиск социальной поддержки» (ПСП)

Инструкция: Ниже предлагается перечень утверждений, описывающих способы, с помощью которых люди справляются с теми или иными проблемами. Примерьте, насколько эти способы соответствуют Вашему стилю поведения в сложных для Вас жизненных ситуациях.

При оценке предлагаемых утверждений укажите, как часто Вы используете тот или иной способ, чтобы справиться с ситуацией. Для этого обведите в кружок цифру 1, 2, 3 или 4 в ответ на каждое утверждение.

Варианты ответов:

| | | | |
|----------------|--------------|---------------------|--------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| никогда | редко | периодически | часто |

Оказавшись в трудной ситуации, я...

| № | утверждения | баллы | | | |
|----|---|-------|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Обращаюсь к другим людям, чтобы получить необходимую помощь. | | | | |
| 2 | Усиленно работаю. | | | | |
| 3 | Говорю с кем-то о том, что я чувствую. | | | | |
| 4 | Расслабляюсь с помощью физических упражнений. | | | | |
| 5 | Обсуждаю с другими свою проблему, чтобы помочь разобраться, что с ней делать. | | | | |
| 6 | Отвлекаюсь от неприятных мыслей, придумывая забавное развлечение. | | | | |
| 7 | Прошу специалиста (профессионала) оказать мне конкретную помощь. | | | | |
| 8 | Делюсь своими переживаниями с близким человеком, и мне становится лучше. | | | | |
| 9 | Сознательно блокирую («замораживаю») проблему. | | | | |
| 10 | Держу свои чувства при себе, скрываю свои переживания от окружающих людей. | | | | |
| 11 | Стараюсь найти в ситуации положительные стороны. | | | | |
| 12 | Обращаюсь к другим людям, чтобы узнать, как бы они поступили в такой ситуации. | | | | |
| 13 | Ищу сочувствия и понимания у кого-нибудь. | | | | |
| 14 | Снимаю напряжение алкоголем или сигаретами. | | | | |
| 15 | Избегаю просить помощи у других людей. | | | | |
| 16 | Стараюсь, чтобы окружающие не знали о моих проблемах. | | | | |
| 17 | Тщательно разрабатываю план действий для разрешения ситуации. | | | | |
| 18 | Спрашиваю совета у родственников или друзей, которых уважаю. | | | | |
| 19 | Общаюсь с людьми, имеющими такие же проблемы, и мы эмоционально поддерживаем друг друга. | | | | |
| 20 | Говорю с кем-либо, кто может оказать реальную помощь. | | | | |
| 21 | Надеюсь, что проблема разрешится сама собой. | | | | |
| 22 | Обращаюсь за консультацией к квалифицированному специалисту. | | | | |
| 23 | Вспоминаю тех, кому еще хуже, в сравнении с кем мои проблемы не кажутся такими неразрешимыми. | | | | |
| 24 | Нахожу тех людей, которые могут реально помочь в этой ситуации. | | | | |

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Опросник «Открытость в общении»

Инструкция: в зависимости от того, насколько полно и детально Вы раскрывали хотя бы одному знакомому Вам человеку сведения о себе по каждой из 10 тем, отметьте соответствующее значение на шкале.

Оценка «0» соответствует «Ничего не говорил», оценка «4» соответствует «Говорил полно и подробно», возможны промежуточные оценки.

| № | Темы | Ничего не говорил | | | Говорил полно и подробно | |
|----|---|-------------------|---|---|--------------------------|---|
| | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Ваши привычки, интересы | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Ваши поступки, за которые Вы переживали чувство вины. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Что Вас волнует, тревожит, пугает. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Ваши самые сокровенные чувства. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Любовь в Вашей жизни: прошлое или настоящее. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Что Вам не нравится в самом себе и что нравится. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Ваши близкие отношения с людьми. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Ваши действия, поступки, которыми Вы гордитесь. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | То, что в жизни является для Вас важным. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Что Вам нравится и не нравится в родителях, проблемы взаимоотношения в Вашей семье. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Опросник «Страх отвержения»

Инструкция. Оцените степень Вашего согласия или несогласия с каждым из утверждений, используя следующую шкалу: **полностью не согласен -3 -2 -1 0 1 2 3 полностью согласен**

| № | утверждения | баллы | | | | | | |
|----|---|-------|----|----|---|---|---|---|
| | | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1 | Я стесняюсь идти в малознакомое общество. | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | Если вечеринка мне не нравится, я все равно не уйду первым. | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | Меня бы очень задело, если бы мой близкий друг стал бы противоречить мне при посторонних людях. | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | Я стараюсь меньше общаться с людьми критического склада ума. | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | Я не откажусь пойти в гости из-за того, что там будут люди, которые меня не любят. | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | Когда два моих друга спорят, я предпочитаю не вмешиваться в их спор, даже если с кем-то из них не согласен. | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | Если я попрошу кого-то пойти со мной, и он мне откажет, то я не решусь попросить его снова. | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | Если я не нравлюсь кому-то, то стараюсь избегать этого человека. | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | Если во время разговора я что-то не понял, то лучше я это пропущу, чем прерву говорящего и попрошу повторить. | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10 | Когда я нахожусь с незнакомыми людьми, мне совсем неважно, нравлюсь я им или нет. | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11 | Мне трудно говорить людям «нет». | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | Я все же могу получить удовольствие от вечеринки, даже если вижу, что одет не так, как надо. | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13 | Я редко стесняюсь обращаться к людям за помощью. | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14 | Я редко противоречу людям из боязни их задеть. | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15 | Всякий раз, когда я иду в незнакомое общество, я предпочитаю брать с собой друга. | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | После встречи с новым человеком меня обычно мало волнует, правильно ли я себя вел. | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17 | Когда я должен за чем-либо обратиться к официальному лицу, я почти всегда жду, что мне откажут. | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18 | Когда нужно попросить продавца показать понравившуюся мне вещь, я чувствую себя неуверенно. | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19 | Оказавшись в незнакомой компании, я предпочитаю активно включиться в беседу, чем держаться в стороне. | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20 | Я стесняюсь просить, чтобы вернули мою книгу или какую-то другую вещь, занятую у меня на время. | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Опросник «Принятие себя и других»

Инструкция. Вам предложены несколько суждений. Внимательно прочитайте их, выбирая из каждой пары наиболее подходящее к Вам. Обведите в кружок букву выбранного Вами суждения в соответствующей строке.

| № | утверждения | вариант | |
|----|--|---------|---|
| | | а | б |
| 1 | а) Я легко мирюсь со своими слабостями. б) Смириться со своими слабостями мне нелегко. | | |
| 2 | а) Я не стану отступать от своих принципов даже ради полезных дел, которые могли бы рассчитывать на людскую благодарность. б) Я бы предпочел отступить от своих принципов ради дел, за которые люди были бы мне благодарны. | | |
| 3 | а) Я думаю, что большинству людей можно доверять. б) Думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит. | | |
| 4 | а) Я внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты. б) Я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты. | | |
| 5 | а) Человек должен трудиться ради блага своей семьи. б) Человек должен трудиться, чтобы реализовать свои способности и желания. | | |
| 6 | а) Я проявляю свое расположение к человеку независимо от того, взаимно ли оно. б) Я редко проявляю свое расположение к людям, не будучи уверенным, что оно взаимно. | | |
| 7 | а) Не могу сказать, что я себе нравлюсь. б) Я себе нравлюсь. | | |
| 8 | а) Выбирая для себя занятие, человек должен учитывать его общественную значимость. б) Человек должен заниматься, прежде всего, тем, что ему интересно. | | |
| 9 | а) Совершая поступки, люди руководствуются взаимными интересами. б) По своей природе люди склонны заботиться лишь о собственных интересах. | | |
| 10 | а) Если бы была возможность, я бы многое в себе изменил. б) Я доволен собой и не хочу ничего менять. | | |
| 11 | а) Иногда я могу дать собеседнику понять, что он кажется мне неинтересным. б) Я считаю недопустимым дать понять человеку, что он мне кажется неинтересным. | | |
| 12 | а) По-моему, недостатки людей гораздо заметнее, чем их достоинства. б) Достоинства человека увидеть гораздо легче, чем его недостатки. | | |
| 13 | а) Я доверяю своим внезапно возникшим желаниям. б) Свои внезапные желания я всегда стараюсь обдумать. | | |
| 14 | а) У меня всегда есть своя собственная точка зрения по важному вопросу. б) Формируя свою точку зрения, я склонен прислушиваться к мнениям уважаемых и авторитетных людей. | | |
| 15 | а) Меня настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих. б) Доброжелательное отношение окружающих – естественное явление. | | |
| 16 | а) Сомневаюсь, что могу нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола. б) Считаю себя привлекательным для противоположного пола. | | |
| 17 | а) Я стараюсь ориентироваться на ожидания окружающих. б) Я не склонен задумываться о том, чего ждут от меня окружающие. | | |
| 18 | а) Я спокойно отношусь к недостаткам других людей. б) Некоторые черты других людей меня раздражают. | | |
| 19 | а) Считаю себя интересным человеком — привлекательным как личность, заметным. б) Думаю, что не обладаю какими – то особыми качествами, не выделяюсь среди других. | | |
| 20 | а) Я стараюсь не быть “белой вороной”. б) Я позволяю себе быть “белой вороной”. | | |
| 21 | а) Думаю, что большинство из тех, кто меня знает, хорошо ко мне относятся. б) Думаю, что многие мои знакомые меня не любят, хотя не показывают этого. | | |
| 22 | а) Я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю. б) Я не слишком расстраиваюсь, если мне этого не удается. | | |
| 23 | а) Я думаю, что творчество должно приносить пользу людям. б) Я полагаю, что творчество должно приносить человеку удовольствие. | | |
| 24 | а) Зависть свойственна только неудачникам, которые считают, что их обошли. б) Большинство людей завистливы, хотя и пытаются это скрыть. | | |
| 25 | а) Я не стесняюсь своих слабостей перед друзьями. б) Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями. | | |
| 26 | а) Я стремлюсь открыто выражать свои чувства. б) Думаю, что в открытом выражении чувств всегда есть элемент несдержанности. | | |
| 27 | а) Эгоизм — естественное свойство любого человека. б) Большинству людей эгоизм не свойственен. | | |

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Тест «Профиль отношений»

Инструкция: При чтении каждого высказывания подумайте, в какой мере оно может быть отнесено к вам. Для ответов используйте пятибалльную шкалу. Для каждого утверждения отметьте соответствующий балл.

- 1 балл - совсем не характерно для меня;
- 2 балла - скорее не характерно для меня;
- 3 балла - не знаю;
- 4 балла - скорее характерно для меня;
- 5 баллов - очень сильно характерно для меня.

| № | утверждения | баллы |
|----|--|-----------|
| 1 | Я выполняю свою работу на высшем уровне, когда я знаю, что она будет высоко оценена. | 1 2 3 4 5 |
| 2 | Другие люди мне кажутся более уверенными, чем я. | 1 2 3 4 5 |
| 3 | Когда я спорю с кем-либо, меня волнует, что наши отношения могут надолго испортиться. | 1 2 3 4 5 |
| 4 | Я не люблю открывать о себе слишком много частной информации. | 1 2 3 4 5 |
| 5 | По существу, я ни в ком не нуждаюсь. | 1 2 3 4 5 |
| 6 | Ребенком для меня было очень важно доставлять удовольствие родителям. | 1 2 3 4 5 |
| 7 | Я часто иду на компромиссы с людьми, которые ориентированы на сотрудничество. | 1 2 3 4 5 |
| 8 | Мои отношения с другими именно такие, какими я и хотел бы их видеть. | 1 2 3 4 5 |
| 9 | Я воспринимаю себя как человека, способного хорошо справиться с разочарованиями и препятствиями. | 1 2 3 4 5 |
| 10 | Я бы предпочел уступить и сохранить мирные отношения с партнером, чем отстаивать свое мнение и выиграть в споре. | 1 2 3 4 5 |
| 11 | Порой мне кажется, что другие люди хотят слишком многого от меня. | 1 2 3 4 5 |
| 12 | Мне нелегко доверять людям. | 1 2 3 4 5 |
| 13 | Я не могу выносить суеты вокруг меня, когда я болен (огорчен). | 1 2 3 4 5 |
| 14 | Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком. | 1 2 3 4 5 |
| 15 | Есть люди, которые по-настоящему понимают меня. | 1 2 3 4 5 |
| 16 | Я расстраиваюсь, когда кто-то обнаруживает ошибку, которую я совершил. | 1 2 3 4 5 |
| 17 | Необходимость отвечать за что-то заставляет меня волноваться. | 1 2 3 4 5 |
| 18 | Я иногда соглашаюсь с тем, во что я в действительности не верю, ради того, чтобы понравиться другим. | 1 2 3 4 5 |
| 19 | Я иногда опасаясь мотивов других людей. | 1 2 3 4 5 |
| 20 | Когда я болею, я предпочитаю, чтобы мои друзья оставили меня одного. | 1 2 3 4 5 |
| 21 | Я спокойно себя чувствую, когда прошу у других помощь. | 1 2 3 4 5 |
| 22 | Я не хотел бы ничего менять в своих отношениях с другими людьми. | 1 2 3 4 5 |
| 23 | Я думаю, что большинство людей не понимают, как легко они могут обидеть меня. | 1 2 3 4 5 |
| 24 | Я бы скорее был ведомым, чем лидером. | 1 2 3 4 5 |
| 25 | Когда я должен принять решение, я всегда спрашиваю совета. | 1 2 3 4 5 |
| 26 | Когда я ссорюсь с кем-либо, я уверен, что наши отношения восстановятся. | 1 2 3 4 5 |
| 27 | Мне не надо практически ничего от других. | 1 2 3 4 5 |
| 28 | Когда дела идут не очень хорошо, я стараюсь спрятать свои чувства и быть сильным. | 1 2 3 4 5 |
| 29 | Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями. | 1 2 3 4 5 |
| 30 | Неодобрение со стороны того, о ком я забочусь, очень болезненно для меня. | 1 2 3 4 5 |
| 31 | У меня нет качеств, необходимых хорошему лидеру. | 1 2 3 4 5 |
| 32 | Мне очень тяжело принимать решения самостоятельно. | 1 2 3 4 5 |
| 33 | Когда кто-то приближается ко мне слишком близко, я стремлюсь отдалиться. | 1 2 3 4 5 |
| 34 | Я полагаюсь только на себя. | 1 2 3 4 5 |
| 35 | Я верю, что большинство людей в глубине души хорошие и имеют добрые намерения. | 1 2 3 4 5 |
| 36 | Я чувствую себя уверенным в своей способности иметь дело с большинством из тех проблем, с которыми я, вероятно, встречусь жизни. | 1 2 3 4 5 |
| 37 | Я напрягаюсь, когда думаю о том, как меня воспринимают другие люди. | 1 2 3 4 5 |
| 38 | Я испытываю недостаток в дружеском общении. | 1 2 3 4 5 |
| 39 | Я чувствую себя гораздо комфортнее, когда кто-то другой берет на себя ответственность. | 1 2 3 4 5 |
| 40 | В споре я легко уступаю. | 1 2 3 4 5 |
| 41 | Я бы скорее остался свободным от других, чем рисковал разочароваться. | 1 2 3 4 5 |
| 42 | Даже когда что-то неладно, я предпочитаю справиться с ситуацией без помощи других. | 1 2 3 4 5 |
| 43 | Я не нуждаюсь в том, чтобы другие улучшали мое самочувствие. | 1 2 3 4 5 |
| 44 | Я считаю важным быть хорошим слушателем, когда близкие люди делятся со мной своими проблемами. | 1 2 3 4 5 |
| 45 | Я чувствую, что нахожусь в ладу с окружающими меня людьми. | 1 2 3 4 5 |
| 46 | Я не люблю покупать одежду самостоятельно. | 1 2 3 4 5 |
| 47 | Когда я встречаю новых людей, я боюсь, что я сделаю что-то неправильно. | 1 2 3 4 5 |
| 48 | Я чувствую себя комфортно, когда предлагаю помощь людям, которые в ней нуждаются. | 1 2 3 4 5 |
| 49 | Я считаю, что многое получаю от друзей. | 1 2 3 4 5 |

Шкала общительности и доверительности в общении

Инструкция. Внимательно прочитайте каждое из предложенных ниже высказываний.

Если Вы согласны с утверждением, поставьте после утверждения в колонке знак «+», если не согласны – знак «-».

| № | утверждения | знак |
|----|--|------|
| 1 | Я легко схожусь с людьми. | |
| 2 | Мне нравится заводить как можно больше друзей. | |
| 3 | Я скорее предпочел бы провести свой отдых вдали от людей, чем на оживленном курорте. | |
| 4 | Вечер, проведенный в одиночестве за любимым занятием, привлекает меня больше, чем оживленная вечеринка. | |
| 5 | Я говорю людям о своих переживаниях скорее часто и охотно, чем делаю это редко и лишь по особым случаям. | |
| 6 | Обычно, когда люди рассказывают мне о своих невзгодах, я так живо им сочувствую, что забываю о своих собственных неприятностях. | |
| 7 | Когда у меня плохое настроение, я скорее стараюсь не показывать своих чувств, чем пытаюсь с кем-нибудь поделиться. | |
| 8 | Излишняя откровенность с друзьями может повредить. | |
| 9 | Оказавшись на новом месте, я быстро приобретаю широкий круг знакомых. | |
| 10 | Когда я встречаю на улице знакомого, я скорее стараюсь перекинуться с ним хотя бы парой слов, чем пройти, просто поздоровавшись. | |
| 11 | Часто я посещаю компании и вечеринки потому, что это хороший способ завести друзей. | |
| 12 | Путешествуя, я больше люблю общаться с людьми, чем просто наслаждаться видами или одному посещать достопримечательности. | |
| 13 | Мне нравится такая работа, когда только я один за нее отвечаю. | |
| 14 | По-моему, разговоры о человечности всегда прикрывают чьи-то корыстные интересы. | |
| 15 | Я полагаю, что нет такой вещи, о чём нельзя рассказать близкому человеку. | |
| 16 | Я долго переживаю горести других людей. | |
| 17 | Я люблю бывать в обществе и всегда рад провести время в веселой компании. | |
| 18 | Чаще всего обратиться с просьбой к незнакомым людям не составляет для меня никаких трудностей. | |
| 19 | Когда я нахожусь в обществе малознакомых людей, обычно я молчу и не вступаю в разговор первым. | |
| 20 | Бывает, при встрече на улице, я обхожу стороной знакомых или делаю вид, что не замечаю их потому, что мне не хочется разговаривать с ними. | |
| 21 | После ссоры я часто первым предпринимаю шаги к примирению. | |
| 22 | Чаще всего я люблю беседы, вызывающие на откровенность. | |
| 23 | Я придерживаюсь мнения, что есть такие вещи, о которых некрасиво рассказывать даже своему человеку. | |
| 24 | Если это необходимо для успеха дела, я могу пожертвовать хорошими отношениями. | |
| 25 | Я всегда быстро вступаю в непринуждённые, даже приятельские отношения с незнакомыми людьми. | |
| 26 | Обычно мне тяжело, если не с кем поговорить или хотя бы перекинуться несколькими словами. | |
| 27 | Я предпочитаю готовиться к экзаменам в компании друзей. | |
| 28 | Обычно я обожаю поговорить со своими знакомыми при встрече или по телефону. | |
| 29 | В разговоре мне часто приходится делать вид, что я слушаю собеседника, хотя на самом деле мне глубоко безразличен этот разговор. | |
| 30 | Обычно я избегаю откровенничать. | |
| 31 | Если мне нужно принять важное решение, то я скорее посоветуюсь с друзьями, чем стану обдумывать его один. | |
| 32 | Обычно я отказываюсь от достижения поставленной цели, если из-за этого могут испортиться отношения. | |

Опросник эмпатических тенденций

Инструкция: Опросник содержит 33 утверждения. Прочитайте их и припомните: что переживаете, как Вы считаете, как ведете себя в описанных ситуациях. Если чаще или обычно так, как в утверждении, то отметьте знак «+» (да), если иначе – «-» (нет).

| № | утверждения | знак |
|----|--|------|
| 1 | Меня огорчает, когда я вижу, что кто-то незнакомый мне чувствует себя одиноко. | |
| 2 | Люди преувеличивают восприимчивость животных и их способность чувствовать. | |
| 3 | Мне неприятно, когда люди открыто проявляют свои чувства. | |
| 4 | Меня раздражают люди, которые всегда себя жалеют. | |
| 5 | Я начинаю нервничать, когда кто-то рядом нервничает. | |
| 6 | Я считаю, что плакать от счастья глупо. | |
| 7 | Я принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей. | |
| 8 | Иногда песни о любви очень трогают меня. | |
| 9 | Я очень волнуюсь, когда должен сообщить людям неприятную новость. | |
| 10 | На мое настроение сильно влияют окружающие. | |
| 11 | Большинство иностранцев кажутся мне холодными и незэмоциональными. | |
| 12 | Я бы предпочел профессию, связанную с общением с людьми. | |
| 13 | Я не слишком расстраиваюсь, если друг действует необдуманно. | |
| 14 | Я люблю наблюдать, как люди принимают подарки. | |
| 15 | Одинокие люди часто недоброжелательны. | |
| 16 | Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека. | |
| 17 | Слушая некоторые песни, я чувствую себя счастливым. | |
| 18 | Когда я читаю роман, то переживаю все на самом деле. | |
| 19 | Я сержусь, когда вижу, что с кем-то плохо обращаются. | |
| 20 | Я могу оставаться спокойным, даже если вокруг все волнуются. | |
| 21 | Если друг обсуждает свои проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему. | |
| 22 | Когда я бываю в кино, меня удивляет, как много вокруг вздыхают, плачут. | |
| 23 | Чужой смех не заражает меня. | |
| 24 | Когда я принимаю решения, чувства других людей на меня не влияют. | |
| 25 | Я теряю душевное равновесие, если окружающие угнетены. | |
| 26 | Мне тяжело видеть, как люди расстраиваются из-за пустяков. | |
| 27 | Я очень переживаю, когда вижу страдания животных. | |
| 28 | Немного глупо переживать то, что происходит в кино или книге. | |
| 29 | Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей. | |
| 30 | Чужие слезы скорее вызывают у меня раздражение, чем сочувствие. | |
| 31 | Я очень переживаю, когда смотрю фильмы. | |
| 32 | Я часто могу оставаться равнодушным к волнению вокруг. | |
| 33 | Я считаю, что маленькие дети иногда плачут без видимых причин. | |