

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kurosovaya-rabota/425540>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Психология

Содержание

Глава 2 Методы исследования

2.1. Опросник совладания со стрессом, COPE

2.2. Исследование локуса контроля Дж. Роттера

2.3. Оценка эффективности метода

Выводы по главе 2

Заключение

Список использованной литературы

Глава 2 Методы исследования

2.1. Опросник совладания со стрессом, COPE

Многогранный психометрический метод COPE проясняет разнообразие стратегий совладания, которые люди используют для преодоления стрессового воздействия, выделяя как продуктивные, так и контрпродуктивные подходы. Диагностический инструмент, придуманный американскими психологами К. Карвером, М. Шейером и Дж. Вайнтраубом, направлен на оценку модели поведенческой саморегуляции. Он выявляет ситуативные механизмы совладания – как эффективные, так и неэффективные, – а также лежащие в их основе стили реагирования, обусловленные личностью. Адаптация этой методики Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осиным, Е.А. Рассказовой, О.А. Сычевым и В.Ю. Шевяховым в 2010 году под эгидой Московского государственного университета (МГУ) еще больше повышает ее применимость в российском контексте.

Состоящий из 60 пунктов, распределенных по 15 шкалам, опросник COPE характеризует стратегии совладания, охватывающие от активного участия в борьбе со стрессором до когнитивного и поведенческого отказа от него. Эти шкалы включают в себя: Активное совладание, обозначающее непосредственные действия, направленные на преодоление стрессового фактора; Планирование, отражающее стратегические мыслительные процессы, касающиеся подходов к решению дилеммы; Подавление конкурирующих действий, ставящее решение проблемы стресса выше других дел; Сдержанное совладание, обозначающее отложенный подход к действиям в ожидании удобного момента; Поиск инструментальной социальной поддержки, предполагающий поиск совета, помощи или информации; Поиск эмоциональной социальной поддержки, направленный на получение сочувствия, понимания или моральной поддержки; Фокусировка на эмоциях и их выплеск, предполагающий внимание к расстраивающим чувствам и их выражение; Позитивный рефрейминг и рост, интерпретация стрессовых факторов в выгодном свете для личностного развития; отрицание, отказ признать реальность стрессового фактора; принятие, признание неизбежности стрессового фактора; обращение к религии, участие в духовных верованиях или практиках для получения утешения; Употребление психоактивных веществ – принятие наркотиков, алкоголя или лекарств в качестве тактики избегания; Юмор – использование комического взгляда на ситуацию; Поведенческое отстранение – отказ от усилий или переопределение целей в сторону от стрессового фактора; Психическое отстранение – обращение к деятельности или когнициям, которые отвлекают от стрессового фактора.

Данный вариант опросника COPE предлагает участникам поразмышлять над своими привычными реакциями на сложные обстоятельства, подчеркивая субъективную природу совладания и отсутствие универсальных «правильных» стратегий. Респонденты оценивают свое согласие с утверждениями по шкале от «Никогда» до «Часто», что позволяет более тонко понять индивидуальные профили совладания. В опроснике не суммируется общий балл, а выводится 15 отдельных показателей, соответствующих выявленным стилям совладания, что позволяет получить более детальное представление о поведении, направленном на преодоление стресса.

При использовании COPE в контексте исследования терапии творческим самовыражением цель выходит за рамки простого определения стилей совладания; она направлена на то, чтобы понять, как эти механизмы взаимодействуют с терапевтическими вмешательствами, направленными на повышение психологической устойчивости и эмоциональной артикуляции через художественные модальности. Применение данного

опросника раскрывает многогранность способов, с помощью которых индивиды противостоят психологическому дистрессу, подчеркивая потенциал творческого самовыражения как канала для эмоциональной обработки и оттачивания копинг-стратегий.

Адаптация и валидизация опросника COPE на российской аудитории проливает свет на культурно-специфические нюансы восприятия и реагирования на стресс, тем самым углубляя понимание как универсальности, так и отличительных особенностей, присущих механизмам совладания. Данный процесс, являющийся символом тщательной психометрической оценки, требует применения передовых статистических методик, таких как подтверждающий факторный анализ (CFA) и критериальная валидность, чтобы обеспечить надежность и применимость инструмента в идиосинкразической культурной среде русского населения. Попытка не только проверить фундаментальные психометрические свойства оригинального опросника, но и выявить потенциальные вариации в развертывании копинг-стратегий, обусловленные культурными, социальными и экологическими особенностями, преобладающими в российском контексте.

Адаптация опросника COPE подразумевает тщательную проверку семантической эквивалентности пунктов, что требует использования лингвистических и психологических знаний, чтобы разобраться в тонкостях кросс-культурного перевода и адаптации. Процесс гарантирует, что каждый пункт соответствует культурным и контекстуальным реалиям целевой группы, что способствует более точной и культурно конгруэнтной оценке стратегий совладания. Включение исследовательского факторного анализа (EFA) на предварительных этапах помогает выявить латентные структуры, которые могут отличаться от первоначальной структуры, тем самым раскрывая культурно уникальные измерения копинга, которые требуют дальнейшего изучения.

В результате исследование валидизации выходит за рамки простой корректности перевода, отправляясь в сферу культурной адаптации, чтобы определить значимость, актуальность и интерпретируемость копинг-стратегий в российском социокультурном контексте. Это подразумевает всесторонний анализ внутренней согласованности, тестовой и ретестовой надежности и конструктивной валидности опросника с особым акцентом на выявление культурно-специфических копинг-стратегий, которые могут оказаться значимыми для данной когорты. Подобный анализ не только подтверждает психометрические свойства адаптированного инструмента, но и обогащает теоретическую картину копинга за счет интеграции культурных детерминант механизмов реагирования на стресс. Результатом тщательной психометрической и культурной адаптации стал инструмент, позволяющий исследователям и практикам оценивать стратегии совладания в российском культурном контексте, что дает возможность более обоснованного и культурно чувствительного применения оценок копинга. Это, в свою очередь, способствует более глубокому пониманию взаимосвязи между культурным контекстом и механизмами совладания, внося тем самым вклад в глобальный дискурс о психологической устойчивости и стратегиях управления стрессом. Адаптация и валидизация COPE подчеркивают актуальность культурной чувствительности при проведении психологической оценки, предвещая шаг к глобализации психологических инструментов, которые учитывают разнообразие человеческого опыта в противостоянии стрессу.

Включение пятнадцати шкал в COPE способствует детальному анализу стратегий совладания, давая исследователям и клиническим психологам глубокое понимание индивидуальных стилей управления стрессом. Комплексный подход, отказавшись от редуccionистских тенденций предыдущих методик, позволяет очертить многогранный спектр копинга, где каждая шкала выступает в качестве призмы, через которую просвечивают нюансы адаптивных и дезадаптивных стратегий. Соответственно, опросник выходит за рамки упрощенных дихотомий, предлагая нюансированную картину копинг-механизмов, которые отражают сложное взаимодействие между индивидуальными предрасположенностями и условиями окружающей среды.

Формулировка копинг-стратегий в этом широком спектре позволяет выявить идиосинкразические паттерны стрессового реагирования, что, в свою очередь, облегчает адаптацию терапевтических вмешательств к специфическим копинг-стилям индивидов. Данная адаптация терапевтических методов, основанная на подробном копинг-профиле, повышает эффективность психологических вмешательств, тем самым оптимизируя терапевтические результаты. Тем самым COPE служит не только диагностическим инструментом, но и основополагающим элементом для формулирования стратегий вмешательства, воплощая в себе принципы точной психологии. Многомерный анализ, который позволяют проводить пятнадцать шкал, дает представление о динамических взаимосвязях между различными стратегиями совладания, выявляя синергетические и антагонистические силы, формирующие процесс совладания. Анализ, опирающийся на передовые статистические методы, такие как моделирование структурных

уравнений, проясняет латентные структуры, лежащие в основе копинг-поведения, тем самым обогащая теоретическое понимание стресса и устойчивости. Используя данный подход, опросник становится важным инструментом в постоянном совершенствовании теории совладания, предлагая эмпирическое обоснование теоретических постулатов и определяя новые траектории для исследовательских поисков.

Опросник COPE с его всесторонним набором шкал представляет собой смену парадигмы в оценке копинг-стратегий, знаменуя собой отход от монолитных оценок в сторону более дифференцированного и динамичного понимания копинга. Это изменение, олицетворяющее эволюцию психологической науки в сторону большей конкретности и сложности, подчеркивает необходимость использования многогранных инструментов оценки в стремлении к психологическому пониманию. Тем самым COPE служит подтверждением сложного мира человеческой жизнестойкости, предлагая возможность не только наблюдать за разнообразными стратегиями совладания, но и понимать их во всей их сложности.

Применение COPE в различных исследовательских и прикладных контекстах сыграло важную роль в разработке целевых психологических вмешательств и программ повышения личностных ресурсов для эффективного управления стрессом. В своем исследовании Ф.В. Бассин, В.Е. Рожнов и М.А. Рожнова отмечают, что использование опросника способствует тонкому пониманию индивидуальных копинг-стилей, что позволяет разрабатывать вмешательства, точно соответствующие копинг-механизмам индивидов [Ф.В. Бассин, В.Е. Рожнов, М.А. Рожнова, 1979]. Значение подобных адаптированных вмешательств, эффективность которых значительно повышается благодаря соответствию индивидуальным копинг-профилям, невозможно переоценить, и этот принцип хорошо сформулирован в исследовании М.Е. Бурно [Бурно, 2014]. По мнению Е.А. Добролюбовой, это не может не радовать. Более того, анализ копинг-стратегий через призму COPE показал, насколько важно понимать многогранную природу стрессовых реакций, тем самым заложив основу для терапевтических методов, о которых говорится в [Добролюбова, 2003]. Сложный анализ, возможный с помощью шкал опросника, способствует, как указывает Н.В. Грушко, выявлению специфических паттернов стрессового реагирования, тем самым обогащая репертуар копинг-стратегий, доступных для терапевтического вмешательства [Грушко, 2009].

Эмпирические данные, полученные в результате применения опросника COPE, особенно в контексте терапии творческим самовыражением, подтверждают теоретические основы, заложенные в работе А.И. Копытина, подчеркивая терапевтический потенциал творческого самовыражения в управлении стрессом [Копытин, 2003]. Это подтверждают и результаты работы М.В. Киселева, которая подчеркивает эффективность арт-терапии в практической психологии и социальной работе, демонстрируя универсальную применимость опросника COPE для углубления понимания механизмов совладания в различных терапевтических контекстах [Киселева, 2007].

1. Бассин Ф.В., Рожнов В.Е., Рожнова М.А. Психическая травма (к современному пониманию её природы и общих принципов её психотерапии) // Руководство по психотерапии / Под ред. В. Е. Рожнова. — 2-е изд., доп. и перераб. — Ташкент: Медицина, 1979. — 620 с.
2. Бурно М.Е. О характерах людей (психотерапевтическая книга). — 6-е изд. — М.: Академический проект, 2014. — 640 с.
3. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением (отечественный клинический психотерапевтический метод). М.: Академический Проект; Альма Матер. 2012. 487 с.
4. Грушко, Н. В. Метод «Психокоррекция творческим самовыражением» в работе практического психолога : учеб/ пособие / Н. В. Грушко. — Омск : Изд-во ОмГПУ, 2009. — 36 с.
5. Киселева, М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. / М. В. Киселева. — СПб. : Речь, 2007. — 336 с.
6. Копытин, А. И. Тренинг по фототерапии / А. И. Копытин. — СПб. : Речь, 2003. — 96 с.
7. Краснова О.В., Лидерс А.Г. Социальная психология старения. М: Издат. центр «Академия». 2002. 288 с
8. Осипова, А. А. Общая психокоррекция. / А. А. Осипова. — М. : Сфера, 2002. — 510 с.
9. Практическое руководство по Терапии творческим самовыражением. Под ред. М.Е. Бурно, Е.А. Добролюбовой. М.: Академический Проект, ОППЛ. 2003. 880 с.
10. Психотерапия здоровых. Психотерапия России. Практическое руководство по Характерологической характерологии/ сост. и отв. ред. Г.Ю.Канарш; общ.ред. М.Е.Бурно. — М.: Институт консультирования и системных решений, 2015. — 744с.
11. Роджерс, Н. Путь к целостности: человекоцентрированная терапия на основе экспрессивных искусств / Н. Роджерс // Вопросы психологии. — 1995. — № 1. — С. 132-139.
12. Филозоп А.А. Акмеологический вариант Терапии творческим выражением М.Е. Бурно // Психотерапия.

2012. № 1. С. 36-40

13. Филозоф А.А. Психолого-акмеологические аспекты становления личности на поздних этапах онтогенеза // Мир психологии. 2008. № 2 (54). С. 255-262

14. Франкл В. Воля к смыслу. // ЭКСМО – 2000. – С 340

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kursovaya-rabota/425540>