

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра консультативной психологии
наименование кафедры

Роль копинг-стратегий

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

в формировании жизнеспособности.

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента (ки) 4 курса 461 группы

направления
(специальности) 37.03.01 «Психология»
код и наименование направления (специальности)

факультета психологии
наименование факультета, института, колледжа

Амирхановой Кристины Алиевны
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)
доцент, кандидат псих.н.

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

М.М. Орлова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой
доцент, профессор, д-р.псих.н.

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Т.В. Белых

инициалы, фамилия

Саратов 2020

Введение. Исследования жизнеспособности на сегодняшний день являются актуальными, так как современное общество, утрачивающее ощущение стабильности, нуждается в жизнеспособных личностях. В виду того, что на протяжении жизни личность сталкивается с различными стрессорами, для преодоления которых выбирает те или иные стратегии совладающего поведения, актуальным является определение влияния данного выбора на развитие жизнеспособности.

Цель исследования – выявить влияние выбора копинг-стратегий личности на формирование его уровня жизнеспособности.

Исходя из сформулированной цели, можно определить следующие задачи исследования:

- рассмотреть основные теоретические подходы к исследуемой проблеме;
- проанализировать данные по результатам диагностики копинг-стратегиям; жизнестойкости; социальной поддержки; жизнеспособности;
- выявить роль копинг-стратегий в качестве предикторов жизнеспособности;
- выявить сравнительный вклад копинг-стратегий, жизнестойкости и социальной поддержки в качестве предикторов жизнеспособности

В качестве гипотезы исследования было выдвинуто следующее положение: копинг-стратегии являются наиболее существенным механизмом, определяющим жизнеспособность.

В качестве предмета в нашем исследовании выступала значимость копинг-стратегий в формировании жизнеспособности личности.

В качестве объекта выступали личностные особенности выпускников.

Методы исследования:

- методика «Адаптивные стратегии поведения» Н.М, Мельникова
- методика «Жизнеспособность личности» А.А. Нестерова;
- методика «Стратегии социальная поддержки» А.А. Нестерова;

- методика «Жизнестойкость» С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева

Теоретико-методологической базой исследования выступили теория Р. Лазаруса и С. Фолкмана, исследования Махнач, Нестеровой, Рыльской, Лактионовой.

Объем и структура дипломной работы. Дипломная работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка использованной литературы и приложения.

Практическая значимость: определяется тем, что полученные в ходе исследования данные могут быть использованы в различных областях психологической практики при решении вопросов, связанных с формированием жизнеспособной личности; коррекционной, тренинговой и профориентационной работе.

Основное содержание работы. В первой главе – «Теоретическое обоснование проблемы взаимовлияния жизнеспособности, копинг-стратегий, жизнестойкости и социальной поддержки» представлен обзор основных теорий изучения исследуемых феноменов. Каждая из них передаёт позиции своих авторов и контекст того научного времени, в котором они создавались.

В зарубежной психологии, как и в отечественной, отсутствует единое определение термина жизнеспособности. Так, разные авторы, определяют её как способность, качество или процесс. Однако, все сходятся во мнении, что для определения данного феномена необходима стрессовая жизненная ситуация и внутренние ресурсы личности, позволяющие её преодолеть. Насколько удачно удаётся позитивно адаптироваться, без вреда для психического и физического здоровья индивида, настолько и можно говорить о жизнеспособности личности.

Ричардсон предложил «метатеорию жизнеспособности» [11], которая включает в себя следующие компоненты:

- идентификация личностных особенностей людей, которые эффективно справляются с трудностями;

- механизмы и процессы, в которых люди приобретают эти особенности;
- признание врожденной способности человека к росту и развитию.

В вопросе исследования жизнеспособности особое место занимают работы Рыльской Е.А. Автор определяет жизнеспособность как интегральную способность человека, которая реализуется в форме смыслотворческой коммуникабельности. Жизнеспособность, по мнению Рыльской Е.А., включает в себя такие компоненты как способность к адаптации, саморегуляции, саморазвитию и смысложизненному поиску, и проявляется в таких типах как диффузный, контактно-зависимый, контрактно-творческий, контактно-поверхностный, контактно-творческий, контактно-поверхностный, неконтактно-фрустрированный, неконтактно-слабо самоактуализированный, неконтактно-зависимый, контактно-уверенный [46].

«Жизнеспособность», являясь интегральным свойством личности, отличается от понятий «защитные механизмы» и «совладание с трудными жизненными ситуациями», так как подразумевает не просто преодоление человеком трудностей и возврат к прежнему состоянию, а прогресс, движение через трудности к новому этапу жизни. Таким образом, оно включает в себя два понятия: сопротивление разрушению, то есть способность индивида защищать свою целостность, когда он испытывает сильное давление; и способность строить полноценную жизнь в трудных условиях, что предполагает умение планировать свою жизнь, двигаясь в определённом направлении в течение какого-то времени.

В своей диссертации А.А. Нестерова утверждает, что жизнеспособность необходимо исследовать в рамках изучения конструктивных адаптационных процессов, которые подразумевают не только сохранение гомеостаза и равновесия, но и приобретение чего-то позитивного в ситуации преодоления трудностей [41].

Формирование жизнеспособности как процесс - это взаимодействие равноправных сторон (личности и ситуационных факторов), а не простое

приспособление личности к среде. Основной целью жизнеспособности человека является не приспособление, а активное преобразующее влияние (на среду и на собственную личность), процесс самореализации и позитивных изменений [42].

А. В. Махнач называет адаптацию среди шести компонентов жизнеспособности [33]. В этот список автор так же включает самоэффективность, настойчивость, внутренний локус контроля, семейные/социальные отношения, духовность/культуру. Роль этих компонентов в жизнеспособности человека изучалась в ряде исследований [4]. Исследователи полагают, что личностные, поведенческие характеристики и средовые условия, оказывающие влияние на формирование жизнеспособности подростков, составляют единую систему их социальной адаптации [29].

Е. А. Лактионова вообще определяет жизнеспособность как «индивидуальную способность человека к социальной адаптации и саморегуляции <...> в контексте социальных, культурных норм и средовых условий» [27].

В условиях стресса психологическая адаптация человека происходит, главным образом, посредством двух механизмов: психологической защиты и копинг-механизмов. Одни и те же события жизни могут иметь различную стрессовую нагрузку в зависимости от их субъективной оценки. Стрессовое событие начинается с оценки какого-либо внутреннего (например, мысль) или внешнего (например, упрек) стимула, в результате возникает копинг-процесс. Копинг реакция срабатывает, когда сложность задачи превышает энергетическую мощность привычных реакций.

Копинг-стратегии - вкладывание собственных сознательных усилий для решения личных и межличностных проблем, с тем чтобы попытаться освоить, минимизировать или перенести стресс и конфликт.

С точки зрения Н.Н. Мельниковой, стратегии адаптивного поведения можно раскрыть при помощи классификации, построенной на основе

выделения трех критериев: контактности, активности, направленности изменений. Таким образом автор выделяет следующие копинг-стратегии:

- 1) активное изменение среды;
- 2) активное изменение себя
- 3) активный уход из среды и поиск новой;
- 4) уход от контакта со средой во внутренний мир;
- 5) пассивная репрезентация себя;
- 6) пассивное подчинение внешним условиям;
- 7) пассивное выжидание внешних изменений;
- 8) пассивное ожидание внутренних изменений.

Сочетание стратегий в индивидуальном поведении определяет стиль адаптации личности. Различные стратегии преследуют разнообразные цели, которые во многом могут противоречить друг другу и даже иногда являться взаимоисключающими.

Одной из составляющих способности личности переносить стрессовые ситуации, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности, является жизнестойкость. [32]. Являясь одним из показателей стрессоустойчивости, жизнестойкость тесно связана с механизмами совладания со стрессом.

На развитие компонентов (вовлечение, принятие риска, контроль) жизнестойкости большое влияние оказывает обстановка, которой живет и развивается человек, так как становление этих компонентов происходит по большей части в детстве и отчасти в подростковом возрасте. В частности, для развития компонента участия принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

Несмотря на то, что и жизнестойкость, и стратегии совладающего

поведения способствуют преодолению стрессовых ситуаций личности, они имеют отличия, а именно: во-первых, копинг-стратегии – это приемы, алгоритмы действия, привычные и традиционные для личности, в то время как «hardiness» - черта личности, установка на выживаемость; во-вторых, копинг-стратегии могут принимать как продуктивную, так и непродуктивную форму, даже вести к регрессу, а «hardiness» - черта личности, позволяющая справляться с дистрессом эффективно и всегда в направлении личностного роста.

Учитывая всё вышесказанное можно предположить, что жизнеспособность выступает на первое место в процессе разрешения трудных жизненных ситуаций, мобилизует личностные ресурсы и позволяет сохранить психологическое здоровье человека, что, несомненно позволяет личности оставаться жизнеспособной.

Человек рождается, растет, развивается в семье, которая оказывает на него огромное влияние, особенно в первые годы жизни. Семья как естественная малая группа вызывает интерес у широкого круга ученых.

В последнее десятилетие интерес исследователей концентрируется на изучении процесса развития семейной устойчивости. По определению А.В. Махнач, «жизнеспособность семьи – это системная характеристика семьи, способной отвечать на стрессы различного генеза с использованием свойственных именно ей защитных факторов и семейных ресурсов (индивидуальные, семьи как системы, ресурсы внешней среды), предполагающих умение и готовность семьи совладать, меняться, адаптироваться и развиваться» [34]. Неблагополучная семья снижает жизнеспособность как отдельных членов семьи, так и всей семьи в целом, что делает актуальной проблему выбора стратегий социальной поддержки индивида для формирования его жизнеспособности.

Во второй главе - «Эмпирическое исследование взаимосвязи полученных результатов» - методы экспериментального исследования, а также приводится анализ результатов и их обсуждение.

Настоящее исследование проходило в 2020 году в городе Саратове на базе управления социальной работы СГУ. В приведенном нами исследовании принимало участие 43 человек.

В качестве математического метода был выбран регрессионный анализ.

В исследовании приняли участие 43 выпускника СГУ имени Н.Г. Чернышевского в возрасте от 19 до 26 лет.

Исследование было проведено на платформе google forms на базе РЦСТВ СГУ в 2020 году. Выпускникам предлагалось заполнить блок методик.

Полученные данные были обработаны и статистически проанализированы в программе Excel.

По результатам полученных данных было выявлено, что респонденты в большей степени склонны к выбору таких адаптивных стратегий поведения как уход из среды и поиск новой, погружение в собственный внутренний мир, пассивная репрезентация себя и подчинение окружающей среде. В данной выборке среднее значение общего уровня жизнеспособности равно 382,07 (средний уровень), стандартное отклонение равно 57,66; среднее значение жизнестойкости равно 80,22 (средний уровень), стандартное отклонение – 22,008; наиболее предпочитаемыми стратегиями социальной поддержки являются подчиненность и опора на авторитетное мнения и социальная интеграция.

На основе полученных результатов был проведен регрессионный анализ, в результате которого было выявлено влияние на шкалу социальной компетентности и социальной поддержки таких адаптивных стратегий поведения как уход из среды и поиск новой (R -квадрат=13%, t -статистика=-2,193135512, P -Значение= 0,034172407) и пассивное ожидание внешних изменений (R -квадрат=13%, t -статистика= 2,09272599, P -значение= 0,04276269).

Анализ показал, что на шкалу вовлеченности, которая демонстрирует интерес индивида к жизни и происходящему вокруг, в значительной степени

вливают такие адаптивные стратегии поведения как активное изменение среды (R -квадрат=42%, t -статистика= -3,057507073, P -значение= 0,004073598), активное изменение себя (R -квадрат=42%, t -статистика= -2,429280548, P -значение= 0,019966123), уход от контакта со средой и погружение во внутренний мир (R -квадрат=42%, t -статистика= -1,984707361, P -значение= 0,05443151) и пассивное ожидание внешних изменений (R -квадрат=42%, t -статистика= 3,688247688, P -значение= 0,000703567).

На общий уровень жизнестойкости, согласно полученным результатам, влияют уход от контакта со средой и погружение во внутренний мир (R -квадрат=29%, t -статистика= -2,059051081, P -значение= 0,046041187) и пассивное ожидание изменений (R -квадрат=29%, t -статистика= 2,559785762, P -значение= 0,014463182).

Такие стратегии как уход из среды и поиск новой (R -квадрат=17%, t -статистика= -2,2967, P -значение= 0,026951) и пассивное ожидание изменений (R -квадрат=17%, t -статистика= 2,72334, P -значение= 0,009532) влияют на выбор такой социальной стратегии поддержки как надежный союз.

В результате регрессионного анализа было выявлено влияние стратегии ухода от контакта со средой и погружение во внутренний мир (R -квадрат=17%, t -статистика= 2,932168, P -значение= 0,005485) на стратегию опеки и покровительства.

На выбор стратегии внешней поддержки самооценности и самоуважения, по результатам исследования, влияют стратегия активного изменения среды (R -квадрат=34%, t -статистика= -2,3177, P -значение= 0,025803), ухода от контакта со средой и погружение во внутренний мир (R -квадрат=34%, t -статистика= -2,29955, P -значение=0,026913) и пассивное ожидание изменений (R -квадрат=34%, t -статистика= 3,312416, P -значение=0,002002).

На способность к самомотивации и достижениям влияет такая шкала жизнестойкости как контроль (R -квадрат=66%, t -статистика= 4,214796822, P -

значение= 0,000143), а также внешняя поддержка самооценности и самоуважения (R-квадрат=66%, t-статистика= 1,995386782, P-значение= 0,05002).

По результатам исследования эмоциональная привязанность (R-квадрат=27%, t-статистика=2,23187694, P-значение= 0,031291) и опека и покровительство (R-квадрат=27%, t-статистика=2,909827034, P-значение= 0,005881) положительно влияют на формирование социальной компетентности и наличие социальной поддержки.

На формирование адаптивных защитно-совладающих стилей поведения в жизнеспособности влияют такие шкалы жизнестойкости как вовлечение (R-квадрат=50%, t-статистика= -2,039732555, P-значение= 0,048192) и общий уровень жизнестойкости (R-квадрат=50%, t-статистика=3,987178727, P-значение= 0,000285).

Такая шкала жизнестойкости как принятие риска (R-квадрат=10%, t-статистика= -2,176343683, P-значение= 0,035344) влияет на уровень самоорганизации и планирования.

В результате выполненного анализа, можно говорить о том, что социальная сторона жизнеспособности отчасти обуславливается выбранными копинг-стратегиями, которые могут, в свою очередь, как способствовать налаживанию социальных взаимоотношений, как в случае с пассивным ожиданием изменений, так и наоборот, препятствовать им, если выбрана стратегия смены окружающей среды.

Формирование доверительных отношений, желание опекать и оберегать своих близких способствует формированию социальной компетентности личности, а субъективное ощущение безусловного принятия человека со стороны близкого окружения способствует направленности личности на самомотивацию и достижение поставленных целей.

По результатам исследования также было выявлено, что каждая из шкал жизнестойкости: контроль, вовлечение, принятие риска, а также общий

уровень жизнестойкости являются предикторами жизнеспособности. Вовлечение и общий уровень во многом определяют формирование адаптивных защитно-совладающих стилей поведения. Однако, в данной ситуации представляется интересным отрицательное влияние вовлеченности, что говорит о том, что высокая степень заинтересованности в собственной деятельности не способствует формированию адаптивных защитно-совладающих стилей поведения в связи с отсутствием необходимости в защите.

Сформированная убежденность человека в позитивном влиянии любых происходящих с ним ситуаций, которая подразумевается в шкале «Принятие риска» в методики жизнестойкости, благоприятствует способности человека планировать свое будущее, а также организовывать время для достижения поставленных целей.

Заключение. В результате проведенной работы можно говорить о том, что гипотеза подтвердилась, и копинг-стратегии, действительно, являются существенным механизмом, определяющим жизнеспособность личности.

По результатам работы, также можно говорить о том, что выбор копинг-стратегий личности влияет на выбор стратегий социальной поддержки и на формирование жизнестойкости, которые в свою очередь также являются предикторами жизнеспособности.

В целом, выполненная работа демонстрирует степень важности воспитания разнообразия адаптационных стратегий для повышения жизнеспособности личности молодых людей.

На наш взгляд задачи формирования конструктивных стратегий совладания является одной из важнейших задач в процессе становления личности. Это определяет практическую ценность нашей работы, поскольку говорит о необходимости планомерной системы формирования личности как в педагогическом, так и в психологическом смысле.

