

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Саратовский национальный исследовательский государственный
университет им. Н.Г. Чернышевского»

**«СВЯЗЬ МЕЖДУ СТРАТЕГИЯМИ СОВЛАДАЮЩЕГО
ПОВЕДЕНИЯ, СМЫСЛОЖИЗНЕННЫМИ ОРИЕНТАЦИЯМИ И
САМОЛИДЕРСТВОМ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ»**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРА

студента 4 курса

направления 37.03.01 «Психология»

факультета психологии

кафедры общей и социальной психологии

Вольф Екатерины Юрьевны

Научный руководитель

к. соц.н., доцент

А.А. Понукалин

Зав. кафедрой,

д. псих. н., профессор

Л.Н.Аксеновская

Саратов-2021 г.

Введение

Психология совладания с трудной (стрессовой) ситуацией как адаптивное поведение человека – это относительно новое направление в психологии, которое находится на стыке психологии личности, психологии развития, психологии здоровья, социальной и клинической психологии, что отражает современные тенденции интеграции науки в междисциплинарное знание.

Проблема "копинга" (совладания) личности с трудными жизненными ситуациями возникла в психологии во второй половине XX в. Автором термина был А. Маслоу. Понятие "coping" происходит от английского "cope" (преодолевать). В российской психологии его переводят как адаптивное, совладающее поведение, или психологическое преодоление. Первоначально понятие "копинг-поведение" использовалось в психологии стресса и было определено как сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса. В настоящее время, будучи свободно употребляемым в различных работах, понятие "копинг" охватывает широкий спектр человеческой активности - от бессознательных психологических защит до целенаправленного преодоления кризисных ситуаций. «Копинг» - это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями. Под "копингом" подразумеваются постоянно изменяющиеся когнитивные, эмоциональные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними или/и внутренними требованиями, которые оцениваются как напряжение или превышают ресурсы человека с ними справиться. Психологическое предназначение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации.

Психология совладающего поведения может и должна быть привлечена для объяснения трудностей и различий в адаптации личности в разные периоды ее жизни и группы (в том числе, семьи) к переменам в обществе, развития социальной креативности в совладании с ситуациями жизненных трудностей.

Объект исследования: особенности личности студента.

Предмет исследования: стратегии совладающего поведения, смысложизненные ориентации и самолидерство студента.

Цель исследования: найти связь между стратегиями совладающего поведения, смысложизненными ориентациями и самолидерством студентов.

Гипотеза исследования: существует связь между стратегиями совладающего поведения, смысложизненными ориентациями и самолидерством.

Для достижения поставленной цели, необходимо выполнить следующие задачи:

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ проблемы исследования;
2. Изучить методы диагностики копинг-механизмов, смысложизненных ориентаций, уровня самолидерства студентов;
3. Провести эмпирическое исследование по выявлению связи между стратегиями совладающего поведения, смысложизненными ориентациями и самолидерством;
4. Выполнить статистический анализ результатов исследования;
5. Сделать выводы.

В качестве инструментария применялись:

1. Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса в адаптации Т.Л. Крюковой;
2. Тест смысложизненных ориентации в адаптации Д. А. Леонтьева;
3. Опросник по самолидерству, создан Дж. Хоутоном, адаптирован и модифицирован под русскоязычную аудиторию Ким Э Сун (2020);
4. Методы математической статистики (SPSS).

Научная новизна исследования состоит в том, что были подобраны методические средства, позволяющий отслеживать связь между стратегиями совладающего поведения, смысложизненными ориентациями и самолидерством.

Практическая значимость определяется тем, что полученные данные исследования могут быть использованы в различных сферах психологической практики, при решении вопросов, связанных с психокоррекцией, тренинговой работе.

Структура работы определена задачами исследования, логикой раскрытия темы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

В теоретической главе были проанализированы теоретические аспекты по данной проблеме исследования. Можно сделать вывод о том, что данная тема является достаточно актуальной для современного общества.

На каждом этапе развития общества для человека существуют особые жизненные ситуации, которые неразрешимы процессами предметно-практической и познавательной деятельности.

Был произведён анализ концепта «самолидерство» как психологического феномена. Самолидерство – это сложное обобщенное личностное качество субъекта, включающее способность к самознанию, самопринятию и саморуководству, направляющее творческую активность субъекта на преодоление трудных ситуаций и повышение самооэффективности при достижении жизненных целей.

На основе анализа исследований концепта «самолидерство» как личностного качества субъекта выделены его основные структурные компоненты:

Самознание (когнитивный компонент), который включает: способность к конструктивному мышлению, понимание проблемной ситуации, ее соотнесение со своими возможностями, целями и интересами (адекватный уровень притязаний); концентрация на позитивном результате решаемых задач, их реалистичности; анализ существующих сценариев собственного поведения, выявление нежелательных и создание новых более эффективных; способность к построению позитивного, активного и реалистичного образа собственного будущего (самоцелеполагание).

Самопринятие (эмоциональный компонент), который включает: реалистичный оптимизм, позитивное самоотношение, способность концентрации на позитивных переживаниях и сохранение эмоционального равновесия, уверенность в себе, толерантность к неопределенности.

Саморуководство (регулятивный компонент), который включает: способность к регуляции своих когнитивных, эмоциональных и волевых процессов; способность к осуществлению контроля за ситуацией,

самоконтролю за своими действиями и поведением; ответственность; способность к самомотивации и самонаправленности на эффективное преодоление препятствий для успешного выполнения поставленных задач (мотивация достижения успеха) и стремление к самореализации.

Самолидеры (selfleaders) эффективны в постановке и достижении личных и профессиональных целей, кроме того, они вдохновляют других развивать свою личную и профессиональную жизнь. Наиболее отличительными характеристиками самолидерства как сложного обобщенного личностного качества субъекта являются: способность к самознанию, самопринятию и саморуководству.

Теоретические аспекты, рассмотренные по данной проблеме, а также различные исследования и теории часто дополняют друг друга, вследствие всего этого, знания по теме исследования постепенно пополняются.

Таким образом, потребность современного общества в развитии личности, способной самостоятельно решать возникающие жизненные проблемы, готовой к творческой активности в ситуациях неопределенности, повышению продуктивности и самоэффективности, благодаря сознательному выбору способов поведения играет большую роль во всех сферах психологии.

В практической части мы исследовали способы совладающего поведения» Лазаруса в адаптации Т.Л. Крюковой, который предназначен для определения способов (копинг-механизмов, копинг-стратегий) преодоления трудностей в различных сферах: в работе, обучении, общении, любви и т.д.

Преодоление трудностей возможно с помощью 8 стратегий (стилей поведения). Копинг-тест Лазаруса показывает насколько часто используется

каждая из копинг-стратегий и насколько эффективно. Опросник копинг-стратегий Лазаруса включает 50 утверждений, каждое из которых отражает определенный способ поведения в трудной или проблемной ситуации. Тест Лазаруса считается первой стандартной методикой в области измерения копинга.

Смыслоразнонаправленные ориентации были исследованы с помощью теста СЖО в адаптации Д. А. Леонтьева . Определили такие субшкалы, как:

1. "Цели в жизни". Характеризует целеустремленность, наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу.

2. "Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни". Определяет удовлетворенность своей жизнью в настоящем, восприятие процесса своей жизни как интересного, эмоционально насыщенного и наполненного смыслом. Содержание этой шкалы совпадает с представлением о том, что единственный смысл жизни состоит в том, чтобы жить.

3. "Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией". Измеряет удовлетворенность прожитой частью жизни, оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть.

4. "Локус контроля - Я (Я - хозяин жизни)". Характеризует представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле, контролировать события собственной жизни.

5. "Локус контроля - жизнь или управляемость жизни". Отражает убежденность в том, что человеку дано контролировать свою жизнь,

свободно принимать решения и воплощать их в жизнь, убежденность в том, что жизнь человека подвластна сознательному контролю.

Тест СЖО позволяет, таким образом, оценить "источник" смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни.

Уровень самолидерства определяли по Опроснику по самолидерству, созданному Дж. Хоутоном и адаптированному и модифицированному под русскоязычную аудиторию Ким Э Сун в 2020 г. Определяли выраженность таких навыков и способностей, как целеполагание, самопоощрение, самонаказание, самонаблюдение, самоконтроль, диалог с самим собой, визуализация успешного выполнения, фокусировка мыслей, самооценка.

В зависимости от набранной по шкале суммы баллов оценивалась степень выраженности конкретной способности субъекта. Данный метод позволил получить полную информацию о способности к самолидерству, степени влияния на самого себя с целью повышения мотивации и эффективности для достижения поставленных целей в любой области жизнедеятельности.

Практическая значимость метода заключается в целесообразности его использования психологами при оценке психометрических свойств, характерных для самолидерства респондентов, что позволяет повысить прогностическую функцию диагностики способности человека к эффективному поведению в трудных (проблемных) ситуациях, минимизировать трудозатраты на диагностические процедуры по выявлению готовности человека к эффективному совладанию. Данная методика также может использоваться для развития и коррекции совладающего поведения человека, при создании обучающих программ для руководителей и сотрудников бизнес-компаний, государственных и

муниципальных учреждений с целью повышения их личной эффективности и стрессоустойчивости.

По результатам, проведенного эмпирического исследования, в рамках изучаемой проблемы, были сделаны следующие выводы:

1. У студентов 1 курса значимая положительная взаимосвязь наблюдается между:

-целеполаганием и субшкалами цель жизни, результат жизни, а также локусом контроля-Я, СЖО;

-самонаблюдением и СЖО;

-фокусировкой мысли и субшкалой результат жизни, СЖО;

-самооценкой и субшкалой результат жизни

-самолидерством и субшкалой результат жизни, СЖО.

- субшкалой цель жизни и целеполаганием;

-субшкалой результат жизни и целеполаганием, фокусировкой мысли, самооценкой и самолидерством;

-субшкалой локус-контроля-Я и целеполаганием;

-СЖО и целеполаганием, самонаблюдением, фокусировкой мысли и самолидерством.

2. У студентов 2 курса значимая положительная взаимосвязь наблюдается между:

-целеполаганием и субшкалой цель жизни;

-самоконтролем и субшкалами цель жизни, локус контроля-Я, СЖО;

-диалогом с собой и стратегиями самоконтроля, принятия ответственности, бегство-избеганием.

- субшкалой цель жизни и целеполаганием, самоконтролем;

-субшкалой локус-контроля-Я и самоконтролем;

-субшкалой локус контроля-Жизнь и самоконтролем;

-СЖО и самоконтролем.

-копинг-стратегией самоконтроль и диалогом с собой;

- копинг-стратегией принятие ответственности и диалогом с собой;

-копинг-стратегией бегство-избегание и диалогом с собой.

Также значимые двухсторонние отрицательные корреляции у 2 курса прослеживаются между:

-субшкалой-результат жизни и копинг-стратегией бегство-избегание;

-СЖО и копинг-стратегией бегство-избегание;

-копинг-стратегией бегство-избегание и СЖО.

В большинстве случаев:

- у респондентов с высоким уровнем самолидерства и СЖО доминирующими копинг-стратегиями являются самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности и планирование решения проблем;

- у респондентов с высоким и средним уровнем самолидерства и СЖО более выражены продуктивные копинги в совладающем поведении;

– у респондентов с низким уровнем самолидерства и СЖО доминирующие копинг- стратегии отсутствуют.

На наш взгляд, высокий уровень самолидерства и СЖО предопределяет выбор студентом адаптивных копинг-стратегий в трудных (проблемных) ситуациях; низкий уровень самолидерства и СЖО предопределяет выбор студентом неэффективных копинг-стратегий.

Таким образом, гипотеза о том, что существует взаимосвязь между некоторыми стратегиями совладающего поведения, смысложизненными ориентациями и самолидерством подтвердилась.

Заключение.

В ходе анализа теоретического материала подтверждается стойкий интерес ученых к вопросу преодоления личностью стрессовых и критических ситуаций. На каждом этапе развития общества для человека существуют особые жизненные ситуации, которые неразрешимы процессами предметно-практической и познавательной деятельности.

В ходе исследования были проанализированы методика определения способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий посредством, методика определения смысложизненных ориентации в адаптации, методика диагностики уровня самолидерства, проведен статистический анализ результатов с помощью программы IBM SPSS Statistics 22.0. Определены корреляции между некоторыми стратегиями совладающего поведения, смысложизненными ориентациями и самолидерством.

Таким образом, гипотеза о том, что существует взаимосвязь между некоторыми стратегиями совладающего поведения, смысложизненными ориентациями и самолидерством подтвердилась.

В приложениях представлены методики, которые были использованы для диагностики качеств, которые необходимо было изучить по теме исследования.