

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

Кафедра общей и социальной психологии
наименование кафедры

Связь копинг-стратегий и жизнеспособности личности

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА

студента (ки) 4 курса 462 группы

направления
(специальности)

37.03.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Морозова Юрия Михайловича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

Доцент к.соц.н.

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Понукалин А.А.

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Профессор, д.псих.н.

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Аксеновская Л.Н.

инициалы, фамилия

Саратов 2022

Введение. Исследованием жизнеспособности занимаются множество психологов, у которых уже существуют предпосылки для создания единой трактовки понятия «жизнеспособности», но в силу различных парадигмальных установок ученых, окончательное представление о сущности жизнеспособности, её критериях до сих пор не установлены. Данный термин используется в научном обороте множества дисциплин: философии, социологии, антропологии, неврологии, психологии и так далее. По сей день в литературе можно встретить понятия схожие «жизнеспособности», и используемые как взаимозаменяющий термин. Примером тому могут быть такие понятия, как «жизнестойкость», «потенциал», «жизненность». Между тем, все эти термины имеют свое теоретическое поле, которые лишь частично пересекаются между собой.

Актуальность темы исследования. Актуальность исследования жизнеспособности и её связи со стратегиями совладания со стрессом объясняется множеством причин.

Во-первых, исследованием жизнеспособности занимаются множество психологов, у которых уже существуют предпосылки для создания единой трактовки понятия «жизнеспособности», но в силу различных парадигмальных установок ученых, окончательное представление о сущности жизнеспособности, её критериях до сих пор не установлены.

Во-вторых, представление о жизнеспособности в контексте стратегий совладания со стрессом, находит не только теоретический отклик в литературе, но и практическую пользу, поскольку понимание того, насколько адаптивными будут действия человека при решении проблемы, а мышление гибким, настолько можно судить о том, как приспособлен человек к жизни и её переменам.

Цель исследования – выявить связь копинг-стратегий и жизнеспособности личности.

Теоретические задачи:

1. Проанализировать теоретические подходы к изучению феномена стратегий совладания со стрессом и их роли в процессе развития личности;
2. Проанализировать теоретические подходы к изучению феномена жизнеспособности личности и рассмотреть её структуру;
3. Изучить научную литературу, посвященную формированию стратегий совладания со стрессом в молодежном возрасте;
4. Рассмотреть научную литературу, посвященную связи стратегий совладания со стрессом и жизнеспособности личности.

Эмпирические задачи:

1. Провести диагностику индивидуальных предпочтений в выборе стратегий поведения в ситуациях проблемного социального взаимодействия с помощью методики «Адаптивные стратегии поведения» Н.М. Мельниковой;
2. Провести диагностику жизнеспособности личности с помощью методики «Жизнеспособность личности» А.А. Нестеровой;
3. Провести диагностику образа жизни человека, его переживаний, привычек, стилей поведения с помощью методики «Стратегии социальной поддержки» А.А. Нестеровой;
4. Проверить нормальность распределения в выборке с помощью одновыборочного критерия Колмогорова-Смирнова;
5. Исследовать связь копинг-стратегий и жизнеспособности личности среди выборки с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена;
6. Интерпретировать результаты математико-статистического анализа и подготовить содержательный вывод по проведенному исследованию.

В качестве *объекта* нашего исследования выступили копинг-стратегии и жизнеспособность молодых людей.

В качестве *предмета* в нашем исследовании выступила связь копинг-стратегий и жизнеспособности молодых людей.

Гипотеза исследования – существует связь между особенностями копинг-стратегий и жизнеспособностью личности.

Частные гипотезы:

1. такие адаптивные стратегии как активное изменение среды и активное изменение себя имеют прямую положительную связь с жизнеспособностью личности;
2. использование пассивных форм стратегий совладания может быть обратно связано с жизнеспособностью личности;
3. такие стратегии социальной поддержки как надежный союз, эмоциональная привязанность, социальная интеграция могут иметь прямую положительную связь с такими компонентами жизнеспособности личности как социальная компетентность и наличие социальной поддержки.

Методы и методики исследования:

- Для изучения индивидуальных предпочтений в выборе стратегий поведения в ситуациях проблемного социального взаимодействия – методика «Адаптивные стратегии поведения» Н.М. Мельниковой [17]
- Для исследования структуры жизнеспособности личности – методика «Жизнеспособность личности» А.А. Нестеровой [22];

- Для исследования образа жизни человека, его переживаний, привычек, стилей поведения – методика «Стратегии социальной поддержки» А.А. Нестеровой [23];
- Для упорядочивания данных использовалась программа Excel 2016 компании Microsoft. Для обработки результатов использовалась математико-статистическая программа IBM SPSS Statistics 23.0.0. Для математико-статистической обработки полученных данных использовались такие методы как: одновыборочный критерий Колмогорова–Смирнова, коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Основной для **теоретико-методологической базы исследования** послужили положения концепции стресса (Г. Селье), концепции совладающего поведения зарубежных (Р. Лазарус и С. Фолкман, Smith, M. M и др.) и отечественных ученых (С.К. Нартова-Бочавер, Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева, Мельникова Н.Н. и др.), отечественных исследований (А. А. Нестерова, Е.А. Рыльская и А.И. Лактионова, Махнач А.В. и др.) и зарубежных (Ungar M., Webb, T. L., Prince-Embury, S. и др.) социально-психологической концепции жизнеспособности.

Эмпирическая база исследования: исследование проводилось онлайн, с помощью платформы Google.Формы. Выборку составили 50 респондентов, из которых 42 респондента женского пола, 8 респондентов – мужского пола. Возраст в выборке варьирует от 17 до 32 лет (M=19).

Научная новизна и теоретическая значимость исследования состоят в раскрытии психологического содержания связей жизнеспособности личности и используемых ею копинг-стратегий, уточнении трактовки термина «жизнеспособность» и его дифференцирования от схожих понятий.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применения полученных результатов в психологической практике, в частности, в рамках консультативной психологии при проведении профилактической, психодиагностической и психокоррекционной работы со студентами с целью развития у них адаптивных стратегий совладания со стрессом и, следовательно, повышения их уровня жизнеспособности.

Основное содержание работы: Результаты проведенного теоретического исследования в 1 главе. *Теоретическая часть. Обсуждение связи жизнеспособности и стратегий совладания со стрессом у личности,* включающего в себя анализ таких понятий, как жизнеспособность и копинг-стратегий.

Жизнеспособность - предмет не только естественно-научных дисциплин, но и математических. Математика, главным образом, способствует не только изучению структуры жизнеспособности, но и прогнозированию жизнеспособности моделируемых систем. Включая некоторые математические особенности, теория жизнеспособности включает в себя некоторые неопределенности без статистической регулярности, имеет дело не только с оптимальностью, но и с жизнеспособностью и решениями, принятыми в соответствующее время.

Были сформулированы законы жизнеспособности живых систем, основная суть которых в следующем:

1. Элементы и свойства живых систем ограничены. Для роста и развития системы необходимо осуществлять непрерывающийся поиск способов повышения витальности - устойчивости и надежности элементов.

2. В рамках данной системы недостаточно жизнеспособные элементы вместе могут образовывать жизнеспособное, устойчивое целое.

3. Локус существования, то есть, пространственно-временные границы жизнеспособности системы, обеспечивает ее жизнеспособность тогда, когда позволяет ей двигаться и развиваться в разных направлениях. Отсутствие адаптации приведет к анабиозу и смерти системы.

4. Отношения среды с системой неоднородны и подразделяются, как правило, на три основных типа: благоприятные, неблагоприятные, индифферентные.

5. Повышение жизнеспособности и устойчивости возможно за счет сокращения ее объема и внешних границ в локусе существования, посредством переструктурирования элементов, их группирования, интегрирования в подсистемные элементы и так далее Термин «coping» впервые был использован в 1962 г. Л. Мерфи в контексте стремления индивида решить определенную проблему, которое, с одной стороны, является врожденной манерой поведения (рефлекс, инстинкт), а с другой – приобретенной, дифференцированной формой поведения (владение собой, сдержанность, склонность к чему-либо).

В настоящее время, понятие жизнеспособности во многом изменилось в представлениях исследователей и ученых, однако оно не утратило внесенной Б. Г. Ананьевым концепции. На современном этапе развития концепции жизнеспособности её понимают, как способность индивида управлять своими ресурсами в контексте жизненных ситуаций различной степени сложности, если опираться на понятие Махнач А.В

Копинг-стратегии – термин, введенный Л. Мерфи в 1962 году, но расширенный Р. Лазарусом в 1966 году. Копинг, копинговые стратегии (английский вариант – «coping», «coping strategy») Мерфи называл как способы преодоления детских кризисов, тогда как Лазарус начал применять данный термин для описания стратегий совладания со стрессом [17, 42]. Стратегии совладания относятся к когнитивным и поведенческим усилиям по модуляции внутренних и внешних требований, оцениваемых как превышающие личные ресурсы.

На сегодняшний день во всем мире понимание совладания со стрессом имеет когнитивно-поведенческое обоснование:

1. Это адаптивное поведение, цель которого, уменьшения воздействия стресса для регуляции эмоционального состояния личности.

2. Оно обеспечивает человеку продуктивное состояние, здоровье и благополучие за счёт *сознательного* выбора способа выхода из стрессовой ситуации.

3. Выбор копинг-стратегий является ключевой характеристикой поведения того или иного человека.

Из многочисленных стратегий, которые люди используют, чтобы справиться со стрессом, три типа были изучены больше всего: *совладание, ориентированное на решение задач, совладание, ориентированное на эмоции, и совладание, ориентированное на избегание.*

Последний параграф данной главы был посвящен адаптационной стратегии в структуре жизнеспособности личности.

Теоретический анализ показал, что на современном этапе психологических исследований, изучение жизнеспособности и её значения в становлении и развитии личности является одним из самых актуальных направлений. Поскольку термин «жизнеспособности» многогранный, в разных подходах, жизнеспособность представлена разными терминами, но имеющими одну суть: «личностный потенциал».

Проведено эмпирическое исследование, описанное в *главе 2. Экспериментальная часть. Исследование связи жизнеспособности и копинг-стратегий в структуре личности* позволило выявить и описать связь жизнеспособности и копинг-стратегий

В первом параграфе эмпирической части описывается теоретико-методологические основания эмпирического исследования и краткая характеристика используемых методов работы: для изучения индивидуальных предпочтений в выборе стратегий поведения в ситуациях проблемного социального взаимодействия была использована методика «Адаптивные стратегии поведения» Н.М. Мельниковой, для исследования структуры жизнеспособности была использована методика «Жизнеспособности личности» А.А. Нестеровой. Для исследования образа жизни человека, его переживаний, стилей поведения респондентам была использована методика «Стратегии социальной поддержки» А.А. Нестеровой.

Во втором параграфе приведены анализ и полученные результаты по проведенному исследованию. Проведенный анализ в рамках дипломной работы позволяет отметить следующие особенности:

По результатам проведенного исследования мы можем утверждать о подтверждении общей гипотезы исследования и подтверждении частных гипотез исследования, а именно: действительно, существует связь между особенностями копинг-стратегий и жизнеспособностью личности; такие адаптивные стратегии как активное изменение среды и активное изменение себя имеют прямую положительную связь с жизнеспособностью личности; использование пассивных форм стратегий совладания (таких как «Уход от контакта со средой и погружение во внутренний мир», «Пассивное подчинение условиям среды», «Пассивное выжидание внешних изменений», «Пассивное ожидание внутренних изменений», «Пассивная репрезентация себя») обратно связано с жизнеспособностью личности; такие стратегии социальной поддержки как надежный союз, эмоциональная привязанность, социальная интеграция имеют прямую положительную связь с такими компонентами жизнеспособности личности как социальная компетентность и наличие социальной поддержки.

Таким образом, можно сформулировать следующие выводы:

1) жизнеспособная личность характеризуется способностью активно преобразовывать окружающую среду и саму себя, выстраивать близкие межличностные отношения с Другими, ощущать себя причастной к своему социальному окружению за счет общности ценностей, целей, интересов и др., обращаться за помощью и поддержкой к Другим, сотрудничать со своим социальным окружением, чувствовать себя уважаемой, ценной и принимаемой значимыми Другими;

2) для жизнеспособной личности не свойственно избегать контакта с окружающей средой, замыкаясь в своем внутреннем мире; пассивно подчиняться условиям среды, ожидать внешних и внутренних изменений, не пытаться активно совладать с трудными обстоятельствами в соответствии со своими потребностями; настаивать на своей позиции и пытаться самоутвердиться за счет отказа ее пересмотреть, не стремясь при этом к активному и деятельному контакту с партнером по общению.

Заключение В теоретической главе нами поднимались актуальные вопросы феномена «жизнеспособности», «жизнестойкости» и «копинг-стратегий». По итогу, мы можем сделать ряд кратких выводов.

В последние годы категория «жизнеспособность» активно используется и психологической наукой. И как говорят представители психолого-педагогических исследований, данная необходимость вытекает из прагматических интересов. Современных педагогов тревожит тот факт, что часть молодежи вместо свойственного данному возрасту здорового оптимизма и романтики отдает предпочтение асоциальному, виртуальному, экстремистскому образу жизни. Что по представлениям педагогов разнится с пониманием о жизнеспособном подростке или юноше, о котором говорят, как физически здоровом и активном, духовно-развитом и психически устойчивом человеке, обладающий способностями, знаниями и умениями, необходимыми для жизни в обществе.

В контексте транзакционной когнитивной теории, автором которой является Р. Лазарус и его коллега С. Фолкман, «копинг» или совладание со стрессовой ситуацией рассматривается как деятельность личности по поддержанию баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям.

Исследовательская работа основывалась на цели выявить связь копинг-стратегий и жизнеспособности личности. Получить конкретные результаты мы смогли благодаря формированию исследовательских гипотез – общей и частных. По окончании исследования, цель работы была достигнута, а гипотезы – общая и частные – были подтверждены – полностью и частично, соответственно.

Результаты проведенного эмпирического исследования актуализируют необходимость целенаправленной социально-психологической работы по оптимизации процессов развития жизнеспособности личности совместно с формированием её ресурсного и адаптационного потенциала.

На основе проведенного анализа мы можем сказать, что были получены данные в пользу выдвинутой частной гипотезы.

Таким образом, были получены данные в пользу рабочей гипотезы, цель работы в основном достигнута. Следует отметить, что приведенные результаты имеют отношение только к исследуемой выборке в рамках данной дипломной работы. Поэтому необходимо продолжить исследования, расширив выборку испытуемых.