

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

Кафедра социальной психологии
наименование кафедры

Влияние сотериологического тренинга на развитие адаптационных
наименование темы выпускной квалификационной работы

качеств личности

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРА

студента (ки) 2 курса 269 группы

направления
(специальности) 37.04.01 «Психология»
код и наименование направления (специальности)

факультета психологии
наименование факультета, института, колледжа

Кравчук Юлии Сергеевны
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)
Декан, д. псих. н., профессор
должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Л. Н. Аксеновская
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой
Декан, д. псих. н., профессор
должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Л. Н. Аксеновская
инициалы, фамилия

ВВЕДЕНИЕ

Концепция личности уже давно представляла интерес для психологов и исследователей. Личность определяется как уникальный набор характеристик, черт и поведения, которые определяют отличительность человека. Это сложная конструкция, определяющаяся множеством факторов, включая генетику, окружающую среду и социализацию. Одним из важнейших аспектов личности является ее адаптивность. Люди способны изменить свое поведение и отношение в ответ на различные ситуации, и данная способность адаптироваться имеет решающее значение для выживания и успеха.

Адаптивные черты личности позволяют людям эффективно справляться с проблемами и требованиями среды. Эти черты не являются фиксированными или неизменными, напротив, они формируются опытом и развиваются с течением времени. Развитие адаптивных личностных черт является динамичным процессом, который включает в себя сложное взаимодействие между генетическими факторами и факторами окружающей среды.

Развитие адаптивных личностных черт - сложный и многогранный процесс, который формируется рядом факторов. Понимание этого процесса имеет решающее значение для содействия индивидуальному благополучию и успеху.

Изучение развития адаптивных черт личности является крайне важным, так как оно помогает нам понять механизм приспособления к различным ситуациям и проблемам в жизни. Понимая, как развиваются личностные черты, мы можем определить факторы, которые способствуют развитию адаптивных признаков и используют эти знания, чтобы помочь людям развить эти признаки. Кроме того, понимание развития адаптивных личностных черт может помочь определить факторы риска для неадаптивных признаков, таких как тревога и депрессия, и разработать вмешательства для предотвращения этих состояний. В целом, изучение развития адаптивных личностных черт имеет важнейшее значение для улучшения индивидуального благополучия.

Термин «сотеринг» был введен Л. А. Аксеновской в 1997 году для обозначения менеджерской психотерапии, которая является частью ордерной технологии изменения организационной культуры. [9] Этот подход позволяет решать проблемы внутри компании, улучшать коммуникацию и управлять изменениями в организации посредством работы с лидером. При рассмотрении вопроса о развитии адаптационных качеств личности с помощью сотериологического тренинга можно предположить, что влияние на адаптационные качества происходит через осознание своих ценностей, убеждений и разбор путей преодоления стрессовых ситуаций. Основной психологический подход, на котором базируются многие решения в сотеринге, является аналитическая психология К.-Г. Юнга и работы его последователей (Кэмпбелл, Нойманн, Юнг).

Особую актуальность исследования адаптационных качеств человека получили в последние годы в связи с возрастанием числа факторов и их воздействия, усиливающих динамичность взаимодействия индивида с окружающей средой и обуславливающих повышение требований к приспособительным механизмам. Развитие адаптационных качеств помогает человеку преодолевать трудности, приспосабливаться к новым условиям и изменяться вместе с окружающей средой. Это важно как для личного развития и благополучия отдельного человека, так и для общества в целом.

Исследования способов развития адаптационных качеств человека позволяют разрабатывать эффективные методы, а также оценить их влияние на способность к приспособлению к изменениям в окружающей среде.

Таким образом, исследование развития адаптационных качеств человека имеет большую актуальность в современном мире, где быстрота изменений и неопределенность являются обычным явлением, а способность к адаптации и приспособлению являются необходимыми условиями.

Новизна исследования заключается в установлении ранее не изученного влияния сотериологического тренинга на развитие адаптационных качеств личности.

Объект исследования – адаптационные качества личности.

Предмет исследования – влияние сотериологического тренинга на развитие адаптационных качеств личности.

Цель исследования – выявить изменения адаптационных качеств личности до и после прохождения индивидуального сотериологического тренинга.

Гипотеза: сотериологический тренинг влияет на развитие адаптационных качеств личности.

Задачи:

1. Выполнить теоретический и методологический анализ психологической литературы по проблеме адаптационных качеств личности;

2. Изучить степень выраженности до и после прохождения сотериологического тренинга;

3. Установить степень влияние сотериологического тренинга на развитие адаптационных качеств личности.

В исследовании принял участие индивидуальный предприниматель, один из собственников компании «Х» (сфера автоуслуг и шиномонтажа), столкнувшийся с проблемой нехватки ресурсов для адаптации к ситуации раздела бизнеса с совладельцем.

Основное содержание работы. В первой главе – **«СОТЕРИНГ КАК ОРДЕРНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ИЗМЕНЕНИЯ КУЛЬТУРЫ НА УРОВНЕ ЛИЧНОСТИ, ГРУППЫ И ОРГАНИЗАЦИИ»** представлены история развития ордерного подхода в социальной психологии, античная концепция заботы о себе как идеологический базис сотеринга и модель сотериологического круга.

Развитие и усложнение постсовременной социальной реальности неизбежно приводит к развитию социальных наук, интерпретирующих реальность. Усложнение социальной психологии, которое проявляется в ее дифференциации, вызывает потребность поиска новых подходов. Актуальность организационно-культурных исследований определяется тремя основными группами проблем. Первая группа обусловлена процессом глобализации. Вторая - процессом социально-экономической и политической трансформации и связана с формированием новой культурной идентичности общества. Третья группа проблем представлена проблемами научной психологии, связанных с решением стоящих перед обществом задач, таких как проблемы разработки методологических подходов и психологических технологий, являющихся эффективными в работе существующими проблемами.

Основная идея ордерного подхода к социально-психологическому изучению и изменению организационной культуры заключается в том, что организационная культура рассматривается как этикодетерминированный порядок (ордер) управленческих взаимодействий. Изменение организационной культуры происходит на уровне личности лидера организации, управленческой команды и организации в целом и является видом менеджерской терапии («сотеринг»), имеющей теоретическое обоснование в античной философии и практике «культуры себя».

Античная концепция заботы о себе, также известная как «этика заботы о себе», имела большое значение для философских течений в Древней Греции и Рима. Эта концепция базируется на идеях Сократа, Платона, Аристотеля и других великих мыслителей древности. Главная идея заключается в том, что забота о себе и своем духовном развитии является самой важной задачей человека. В свою очередь, сотеринг, основанный на античной концепции заботы о себе, говорит о главной задаче человека в достижении возможности самопомощи и самосовершенствования.

Сотеринг - это хорошо структурированный процесс самодиагностики, самокоррекции и улучшения собственной психологической формы лидером организации. Этот процесс самопомощи лидера подразумевает обретение или восстановление внутреннего психологического порядка (Аксеновская, 2007). Внутренний психологический порядок личности лидера представлен моделью "сотериологического круга". Эта модель отражает шесть ключевых точек в психологической структуре управленческой деятельности: внимание, воля, убеждения, видение, время и власть. В центре круга находится седьмой элемент, именуемый "внутренним сотером", который представляет собой субличность, которая "контролирует" состояние остальных шести элементов, каждый из которых имеет свою специфику и оказывает влияние на общее состояние психологической формы лидера.

Во второй главе – **«ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ В СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ»** представлены история изучения феномена адаптации в социальной психологии, анализ способностей и интеллекта как фактора адаптации личности к изменяющимся условиям, рассмотрены адаптационные качества личности и методы их диагностики.

Несмотря на то, что термин «адаптация» в психологии был введен лишь в XX веке, история изучения адаптационных свойств личности берет свое начало с древних времен. Синонимом данного термина является понятие приспособления, которое волновало человека во все времена. Адаптация является способностью личности приспосабливаться к изменяющимся условиям жизни и среде.

Понятие «способность» является одним из наиболее общих. В отечественной психологии есть множество определений понятия от разных авторов. В частности, С. Л. Рубинштейн называл способностями «...сложное синтетическое образование, которое включает в себя целый ряд данных, без которых человек не был бы способен к какой-либо конкретной деятельности, и свойств, которые лишь в процессе определенным образом организованной деятельности вырабатываются». Б. М. Тепловым были названы три признака способности, ставшие основой для определения, чаще всего употребляемого специалистами: способность является индивидуально-психологическими особенностями, которые людей индивидуальными и отличными друг от друга, связанными с успешностью выполнения деятельности и нескольких действий; способности не являются ранее сформированными навыками, знаниями и умениями, хотя и определяют легкость и скорость их получения. Понимание данного факта и побудило К. К. Платонова относить к способностям все свойства психики, которые в какой-либо мере определяют успех в определенной работе. Однако Б. М. Теплов вместе с тем говорит о том, что, кроме успеха в работе, способность характеризуется скоростью и легкостью овладения какой-либо деятельностью, и это изменяет положение с определением: обучаемость также может иметь зависимость от особенностей личности и мотивации, но легкость при обучении скорее имеет обратную пропорциональность мотивационному напряжению. Из этого следует вывод о прямой зависимости уровня развития способности, быстроты овладения и успешности выполнения деятельности, а процесс овладения и сама деятельность происходят субъективно легче, чем в той сфере, в которой он изначально не имеет знаний и способности. Главный критерий определения интеллекта как самой реальности - его функции в регулировании поведения. Говоря об интеллекте как о некоторой способности, прежде всего подразумевают его адаптационное значение для человека и высших животных. Более интеллектуальные люди, как правило, более гибки и умеют быстрее

адаптироваться к новым условиям. Они более склонны к анализу своих действий и принимают сознательное участие в процессе адаптации.

Интеллект, по В. Штерну, является некоторой общей способностью приспособления к новым жизненным условиям, а приспособительный акт — решение жизненной задачи, осуществляемых путем действий с мысленным «ментальным» эквивалентом предмета, путем «действия в сознании».

Методы диагностики адаптационных качеств можно подразделить на следующие группы:

1. Тестовые методы. Данный метод позволяет проводить анализ различных аспектов психической деятельности человека, включая его адаптационные способности.

2. Биологические методы. В качестве биологических методов могут выступать анализ показателей гормонального фона человека, анализ физиологических реакций на различные воздействия.

3. Интервью с применением структурированных вопросов. Эти вопросы направлены на выявление не только уровня социальной адаптации, но и наличия у человека навыков преодоления трудностей и способности к решению проблем.

4. Наблюдение. Для диагностики адаптационных качеств можно использовать метод непосредственного наблюдения за человеком в различных ситуациях, особенно в стрессовых ситуациях.

5. Тесты на личностную интерпретацию ситуаций (метод ситуационного анализа). Эти тесты предлагают ситуации, которые необходимо проанализировать и описать, свидетельствуя таким образом об уровне социальной адаптации личности.

В третьей главе – **«ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СОТЕРИОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА НА РАЗВИТИЕ АДАПТАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ»** представлены данные о проведении сотериологического тренинга и анализ полученных в ходе исследования результатов.

В исследовании принял участие индивидуальный предприниматель, один из собственников компании «Х» (сфера автоуслуг и шиномонтажа), столкнувшийся с проблемой нехватки ресурсов для адаптации к ситуации раздела бизнеса с совладельцем. Причиной раздела является желание совладельца взять управление (власть) полностью в свои руки, что не устроило второго собственника (обратившегося за помощью). Собственник (он же в нынешний момент- лидер) принял решение выкупить долю совладельца, но не обладал верой в успех, так как ситуацию раздела бизнеса видел как кризисную и неразрешимую.

Полученные до проведения тренинга результаты говорят о стойком снижении адаптационных качеств. При анализе ответов опроса «Адаптированность (по 6 "В")» были выявлены нарушения во всех шести ключевых точках в психологической структуре управленческой деятельности: внимание, воля, убеждения, видение, время и власть. В ходе беседы после прохождения тестирования испытуемый поведал о стойком снижении функции внимания, что нашло свое подтверждение в упражнении №2 занятия 1- внимание (выполнении задания по написанию текста за определенное время при внешних помехах). Так как потеря психической формы начинается с ослабления функции внимания, можно сделать вывод, что остальные 5 ключевых точек находятся в проблемном состоянии.

Результаты тестирования по опроснику социально-психологической адаптации говорят о повышении дезадаптивности, принятии себя, эмоционального дискомфорта, доминирования и вместе с тем ведомости, а также было замечено повышение по шкале эскапизм, что говорит о некоем снижении адаптационных качеств личности у испытуемого.

С помощью метода ситуационного анализа также был сделан вывод о наличии сниженного адаптационного потенциала.

Полученные через 3 недели после тренинга результаты опроса «Адаптированность (по 6 "В")» свидетельствуют о снижении уровня дезадаптации, и, как следствие, повышение уровня адаптационных качеств.

Исходя из результатов тестирования по опроснику социально-психологической адаптации можно сделать вывод о повышенном уровне по шкалам адаптивность, принятие себя, эмоциональный комфорт, доминирование, что говорит развитых адаптационных качествах.

Метод ситуационного анализа также свидетельствует о повышении уровня адаптированности (гибкость ответов, находчивость, вера в себя и будущее).

Анализ и интерпретация эмпирических результатов. При анализе полученных данных было выявлено небольшое повышение уровня адаптивности, принятия себя, принятия других, эмоционального комфорта, доминирования после сотериологического тренинга, что говорит о положительном влиянии на адаптационных качества личности. Также важно сказать о резком снижении уровня дезадаптивности, что также говорит о влиянии сотериологического тренинга на развитие адаптационных качеств личности.

Уровень адаптивности со среднего балла (133 при ср. значении 68–136) был повышен до высокого (146) на 9,77%. Уровень дезадаптивности с высокого балла (149 при ср. значении 68–136) был понижен до 93 на 37,58%.

Полученные результаты позволяют судить об успешности применения сотериологического тренинга в качестве метода развития адаптационных качеств личности.

Заключение. Как часть ордерной технологии изменения организационной культуры сотеринг применяется на уровнях лидера, управленческой команды и исполнительского персонала для формирования «культуры себя» и управления собой как базиса культуры самоизменения организации, находящейся в ситуации изменения (развития, трансформации, оптимизации).

Основой для формирования такой культуры является модель «сотериологического круга», которая фиксирует шесть критически значимых элементов. По алгоритму шести элементов происходит потеря

Адаптивные черты личности позволяют людям эффективно справляться с проблемами, являются динамичными и формируются опытом. Понимание процесса развития адаптивности позволяет изучить механизм приспособления и развивать необходимые черты личности. Исследование влияния сотериологического тренинга на развитие адаптационных качеств личности является крайне актуальным. Сотеринг, основанный на принципах самопознания и самоспасения, приводит к пониманию своих внутренних мотивов и возможностей для преодоления сложных жизненных ситуаций. Таким образом, сотериологический тренинг обеспечивает личностное развитие, а также помогает улучшать профессиональные навыки, что влияет на успешность деятельности и реализацию в современном обществе.

В результате проведенного исследования были получены результаты о наличии влияния сотериологического тренинга на развитие адаптационных качеств личности. У испытуемого до тренинга были выявлены повышенные баллы по шкалам «дезадаптивность», «эмоциональный дискомфорт» и «эскапизм», что говорит о низких адаптационных качествах и понижении стрессоустойчивости. После тренинга по результатам тестирования было установлено небольшое повышение уровня адаптивности, принятия себя, принятия других, эмоционального комфорта, а также значительное снижение по шкале «дезадаптивность», что несомненно говорит о положительном влиянии сотериологического тренинга на развитие адаптационных качеств.

В настоящее время полученные результаты исследования имеют высокую ценность для психологии, в частности психологии лидерства, организационной психологии и ордерных технологий, однако в виду малой выборки результаты невозможно экстраполировать на всю генеральную совокупность.

Проведенное исследование позволит использовать полученные данные в научных и образовательных целях, а также для использования сотериологического тренинга в качестве метода развития адаптационных качеств личности.

Результаты исследования могут быть использованы психологами различных сфер в рамках профилактической и коррекционной работы с людьми со слабо развитыми адаптационными качествами. Таким образом можно сделать вывод, что цель исследования была достигнута, гипотеза нашла эмпирическое подтверждение.