

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра общей и консультативной психологии  
наименование кафедры

**Психологические ресурсы личности как фактор выбора стратегии  
совладания с трудными жизненными ситуациями**  
наименование темы выпускной квалификационной работы магистра

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
МАГИСТРА

студента (ки) 2 курса 264 группы  
направления 37.04.01 «Психология»

факультет психологии

Никоноровой Оксаны Евгеньевны

Научный руководитель

доктор психол. н., доцент

\_\_\_\_\_  
должность, уч. степень, уч. звание

Рягузова Е.В.

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

\_\_\_\_\_  
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой общей и  
консультативной  
психологии

доктор психол. н., доцент

\_\_\_\_\_  
должность, уч. степень, уч. звание

Фролова С.В.

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

\_\_\_\_\_  
инициалы, фамилия

Саратов, 2023

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Современный мир характеризуется высокой степенью неопределенности и нестабильности, поэтому трудности и проблемы в жизни становятся неизбежными. Каждый человек сталкивается с трудными жизненными ситуациями, которые могут иметь различный характер и возникать в разных сферах жизни, например, в работе, отношениях, здоровье, финансах и т.д. Но не все люди одинаково эффективно справляются с трудностями, и одних жизненные ситуации ослабляют, а других – делают сильнее, устойчивее и эффективнее в решении жизненных задач. Однако, некоторые люди проявляют удивительную способность преодолевать трудности, находить выход из сложных ситуаций и не сдаваться перед жизненными трудностями. Что делает их такими жизнестойкими и успешными?

В этом контексте актуальной становится проблема изучения функциональной роли личностных ресурсов в выборе стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями. Личностные ресурсы – это личностные особенности, которые помогают человеку успешно преодолевать трудности, управлять своей жизнью и достигать поставленных целей. К таким ресурсам относятся самоэффективность, уверенность в себе, оптимизм, адаптивность, эмоциональная стабильность и др. Они являются ключевыми факторами жизнестойкости личности и могут влиять на выбор стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями.

Таким образом **актуальность исследования** темы «Психологические ресурсы личности как фактор выбора стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями» обусловлена современной сложной социальной и экономической ситуацией, которая постоянно ставит перед людьми множество трудностей. В таких условиях важным фактором для успешного преодоления трудностей становятся личностные ресурсы, которые помогают

людям справляться со стрессом, принимать решения и находить новые возможности.

**Объектом исследования является:** психологические ресурсы личности и выбор копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях.

**Предметом исследования** является взаимосвязь между психологическими ресурсами личности и выбором копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях.

**Степень разработанности проблемы.** Основными исследователями темы являются Битюцкая Е.В., Василюк Ф.Е., Вассерман Л.И., Водопьянова Н.Е., Воронкин А.Н., Крюкова Т.Л., Лазарус Р., Нестерова А.А., Одинцова М.А., Падурина Е. А., Политова С.И., Селье Г. и другие.

Тема взаимосвязи психологических ресурсов личности и выбором стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями является достаточно хорошо разработанной, но все еще остается много открытых вопросов. Например, не ясно, какие конкретные личностные ресурсы могут быть наиболее эффективными для использования в различных стратегиях совладания. Также не изучено достаточно глубоко, какие социокультурные факторы могут влиять на выбор стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями и на использование определенных личностных ресурсов.

**Целью настоящего исследования** является определить взаимосвязь между психологическими ресурсами личности (оптимизм, самоотношение, темперамент) и выбором копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях.

Исходя из цели, были сформулированы следующие **задачи исследования.**

**Теоретические задачи:**

1. Провести психологический анализ трудной жизненной ситуации.
2. Дать характеристику стратегий совладающего поведения.
3. Проанализировать личностные ресурсы.

### **Эмпирические задачи**

1. Определить номенклатуру ситуаций, субъективно оцениваемых респондентами как трудные жизненные ситуации
2. Выявить значимые особенности восприятия разных типов жизненных трудностей с точки зрения цели, прогноза, эмоций, направленности усилий
3. Определить способы преодоления трудностей (копинг-стратегии) в различных сферах жизнедеятельности личности
4. Провести диагностику оптимизма как стабильной характеристики личности, выступающей ее психологическим ресурсом и отражающей позитивные ожидания относительно будущего
5. Выявить особенности самоотношения личности как эмоционально-ценностного компонента самосознания и личностного ресурса
6. Выявить индивидуально-типологические (темпераментальные) особенности участников исследования
7. Установить связь между психологическими ресурсами личности (оптимизм, самоотношение, темперамент) и выбором копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях.

**Гипотезой исследования** является предположение, что имеется взаимосвязь между психологическими ресурсами личности (оптимизм, самоотношение, темперамент) и выбором копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях.

**Методы исследования:** опрос по специально сконструированной анкете, психологическое тестирование, математико-статистические методы.

Психологическое тестирование проводилось с использованием следующих методик:

1. Методика диагностики восприятия жизненных трудностей: ситуационный опросник «Типы ориентации в трудной ситуации» Е.В. Битюцкой.

2. Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса.
3. Тест диспозиционного оптимизма.
4. Методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеева.
5. Опросник структуры темперамента В.М. Русалова.

Исследование проходило в несколько **этапов**:

I этап – организационный. На данном этапе изучили научно-методическую литературу по заявленной проблеме, подобрали диагностический аппарат, сформировали выборку испытуемых.

II этап – эмпирический сбор данных. Проведение психодиагностической работы с респондентами на начальном этапе. Анализ полученных данных.

III этап – разработка рекомендаций для консультативных психологов, работающих с клиентами, которые находятся в трудной для них жизненной ситуации, направленные на формирование адекватных ситуации способов копинг-поведения посредством опоры на имеющиеся у клиента личностные ресурсы.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в расширении знаний о роли личностных ресурсов в выборе стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями, а также в возможности развития новых подходов к оценке личностных ресурсов.

**Практическая значимость исследования.**

Полученные результаты позволяют выявить специфику оценивания и поведения в различных типах ТЖС. Описанные в работе закономерности восприятия и интерпретации жизненных ситуаций, способов совладания с ними и корреляция с личностными ресурсами человека могут быть широко использованы в практике психологического консультирования.

Разработанная программа рекомендаций направлена на формирование адекватных ситуации способов копинг-поведения. Эта программа может использоваться в прикладных целях.

**Выборка исследования.** В ходе исследования было опрошено 100 респондент посредством направления сопроводительного сообщения и получения согласия на направление ссылки для прохождения опросника, преимущественно через социальные сети и электронную почту. Из них 89 женщин и 11 мужчин. Средний возраст участников составил 37 лет, минимальный возраст – 19 лет, максимальный – 58 лет. Большинство участников (68 человек) в возрасте от 30 до 49 лет.

**Структура работы:** работа состоит из введения, 2 глав, заключения, списка использованной литературы.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**Во введении** обоснована актуальность работы, а также приводится общая характеристика работы, включающая в себя следующие структурные элементы: цель исследования; задачи исследования; объект, предмет и гипотеза исследования; методы исследования; теоретическая и практическая значимость работы; выборка исследования; структура магистерской диссертации.

**Первая глава** посвящена теоретическим основам изучения роли личностных ресурсов в выборе стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями. Проведен психологический анализ трудной жизненной ситуации, рассмотрена характеристика стратегий совладающего поведения и характеристика личностных ресурсов.

Исходя из анализа литературы по теме исследования, были сделаны следующие выводы:

1. В процессе психологического анализа трудной жизненной ситуации необходимо учитывать множество факторов, которые влияют на ее возникновение, развитие и последствия. Важно учитывать как внешние, так и внутренние факторы, такие как социальная среда, гендерные и возрастные

особенности, личностные особенности и прочие. Также необходимо анализировать эмоциональные реакции и стратегии совладания с трудной ситуацией. Кроме того, важно учитывать ресурсы и поддержку, которые доступны человеку, чтобы оценить его потенциал для преодоления трудностей. Психологический анализ трудной жизненной ситуации позволяет лучше понять ситуацию и принять решения о дальнейших действиях.

2. Стратегии совладающего поведения – это позитивные механизмы, которые помогают человеку преодолеть трудности и эмоциональный стресс. Они включают в себя как активные действия, направленные на изменение ситуации, так и пассивные, связанные с принятием ситуации и поиска поддержки. Каждая стратегия может быть эффективной в зависимости от конкретной ситуации, личностных особенностей и ресурсов человека. Важно научиться осознанно выбирать и применять стратегии совладающего поведения, чтобы уменьшить уровень стресса и преодолеть трудные ситуации.

3. Существуют разные стратегий совладающего поведения, которые могут помочь человеку в трудных жизненных ситуациях. Каждая стратегия имеет свои преимущества и недостатки, и выбор конкретной стратегии зависит от характеристик ситуации, а также личностных особенностей человека.

Наиболее эффективной стратегией совладающего поведения является позитивный переосмысление событий, которое позволяет человеку видеть в трудной ситуации не только негативные, но и позитивные аспекты, и использовать их для своего развития и роста. Однако, для того чтобы успешно применять данную стратегию, необходимо иметь достаточный уровень личностных ресурсов.

Также было выявлено, что преодоление проблемы, а также поиск социальной поддержки являются достаточно эффективными стратегиями совладающего поведения, особенно если они применяются совместно. В то же время, стратегии, направленные на избегание проблемы (избегание, уход в

себя, использование вредных привычек) обычно приводят к усугублению ситуации и отрицательным последствиям для психического и физического здоровья человека.

4. Личностные ресурсы – это качества и способности личности, которые позволяют ей преодолевать трудности и эмоциональный стресс. Они могут включать в себя такие качества, как оптимизм, эмоциональная стабильность, настойчивость, уверенность в себе, терпение, адаптивность и прочие. Важно понимать, что личностные ресурсы не являются фиксированными и могут быть развиты и улучшены. Личностные ресурсы играют важную роль в выборе стратегии совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях. Чем больше ресурсов у человека, тем больше вероятность выбора эффективной стратегии

5. Выбор стратегии совладания с трудными ситуациями во многом зависит от наличия и использования личных ресурсов. В общем, можно выделить две основные стратегии совладания: проблемно-ориентированное совладание и эмоционально-ориентированное совладание.

Проблемно-ориентированное совладание подразумевает активное преодоление трудностей путем поиска и применения решений. Этот подход требует наличия и использования таких личных ресурсов, как умение анализировать ситуацию, принимать решения и действовать в условиях неопределенности. Оптимизм и уверенность в себе также являются важными факторами, поскольку они помогают индивиду сохранять мотивацию и веру в свои возможности.

Эмоционально-ориентированное совладание ориентировано на регуляцию эмоций и облегчение стресса, вызванного трудной ситуацией. Такая стратегия может включать поиск социальной поддержки, использование техник релаксации, а также выражение и переработка эмоций через различные каналы, такие как искусство или письмо. Важными личными ресурсами для эмоционально-ориентированного совладания являются эмоциональная

интеллектуальность, навыки коммуникации и социальная поддержка, которые помогают индивиду осознавать, выражать и регулировать свои эмоции, а также находить понимание и поддержку в окружающих.

Выбор между проблемно-ориентированным и эмоционально-ориентированным совладанием определяется спецификой трудной ситуации и доступными личными ресурсами. В некоторых случаях может быть полезным использовать комбинацию обеих стратегий. Например, при совладании с профессиональным кризисом индивид может сначала применить проблемно-ориентированный подход, чтобы разработать план действий, а затем использовать эмоционально-ориентированные методы для снижения стресса и поддержания эмоционального равновесия.

6. Изучение функциональной роли личностных ресурсов в выборе стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями является важной задачей для психологии. Это позволяет разработать эффективные методы работы с людьми, помогая им развивать свои ресурсы и справляться с трудностями. Однако, для достижения эффективности необходимо учитывать множество факторов, таких как индивидуальные особенности, контекст и культурные различия. Только в комплексе эти факторы могут привести к оптимальным результатам при работе с трудными жизненными ситуациями и помочь клиенту достичь лучшего качества жизни.

Развитие личных ресурсов является важным аспектом саморазвития и психологического благополучия. Это может быть достигнуто через различные методы, такие как обучение, тренинги, чтение литературы, участие в группах поддержки или консультации с психологом. Ключевым фактором успеха в развитии личных ресурсов является индивидуальная мотивация и стремление к самосовершенствованию.

**Во второй главе** описывается эмпирическое исследование когнитивного оценивания и стратегий совладающего поведения, индивидуальных различий разрешения трудных жизненных ситуаций.

Нами было проведено эмпирическое исследование когнитивного оценивания и стратегий совладающего поведения, индивидуальных различий разрешения трудных жизненных ситуаций. Выборку исследования составили 100 респондентов. Из них 89 женщин и 11 мужчин. Средний возраст участников составил 37 лет, минимальный возраст – 19 лет, максимальный – 58 лет. Большинство участников (68 человек) в возрасте от 30 до 49 лет.

Для более подробного анализа данных, рассмотрим группы по возрасту. В группе до 29 лет находятся 11 человек (11% от общего числа), среди них только двое мужчин. В группе от 30 до 39 лет – 39 человек (39%), из них 4 мужчины. В группе от 40 до 49 лет – 23 человека (23%), среди них 2 мужчины. В группе от 50 лет и старше – 27 человек (27%), среди них 3 мужчины.

Анализ данных по полу показывает, что женщины составляют 89% от общего числа участников, а мужчины – 11%. Распределение участников по возрасту также характеризуется определенными особенностями. Низкая доля участников мужчин, связана с тем, что выборка участников представлена сотрудниками финансовой организации, в которой основной контингент женщины.

Для решения задачи определения номенклатуры ситуаций, субъективно оцениваемых респондентами как трудные жизненные ситуации, была использована Методика диагностики восприятия жизненных трудностей: ситуационный опросник «Типы ориентации в трудной ситуации» Е.В. Битюцкой. Участники вначале отвечали на открытый вопрос «Сформулируйте актуальную для Вас на текущий момент ситуацию, которую Вы воспринимаете как трудную», затем анализировали эту ТЖС, заполняя опросник «Типы ориентаций в трудных ситуациях» ТOrTC Е.В. Битюцкой. На основе качественного анализа полученных эмпирических данных составлена классификация ТЖС по критерию содержания событий. Она включает несколько сфер: сферу здоровья, материально-бытовую, профессиональную,

политическую сфер, сферу межличностных отношений, внутриличностную, общественную и тип ситуаций, связанных с угрозой для жизни.

Для решения задачи определения способов преодоления трудностей (копинг-стратегии) в различных сферах жизнедеятельности личности был проведен анализ результатов по методике опросника «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса. Ключевыми особенностями совладающего поведения участников является их способность к переоценке ситуации в положительном ключе, поиск социальной поддержки и умение дистанцироваться от проблем. Однако, они могут испытывать трудности с принятием ответственности и эффективным планированием решения проблем. Для повышения эффективности справления со стрессом участникам тестирования могут быть полезны тренинги или курсы по развитию навыков принятия ответственности и планированию решения проблем, а также работа с психологом для определения индивидуальных особенностей справления со стрессом и коррекции механизмов совладающего поведения.

Далее для решения задачи диагностирования оптимизма как стабильной характеристики личности, выступающей ее психологическим ресурсом отражающей позитивные ожидания относительно будущего был проведен анализ тестирования диспозиционного оптимизма. По результатам установлено, что 60 % участников имеют более высокую позитивную оценку, чем негативную, что указывает на преобладание оптимистического стиля мышления. 4 % участников имеют более высокую негативную оценку, что свидетельствует о преобладании пессимистического стиля мышления. 36 % участников имеют практически равное количество позитивных и негативных баллов, что может говорить о сбалансированном стиле мышления или о наличии как оптимистических, так и пессимистических оценок в разных ситуациях.

Далее для решения задачи выявления особенности самоотношения личности как эмоционально-ценностного компонента самосознания и

личностного ресурса проанализированы результаты, полученные по методике самоотношения Пантелеева, были сделаны выводы по всем 9 шкалам, которые можно эффективно применять в практической деятельности.

Далее, чтобы выявить индивидуально-типологические (темпераментальные) особенности участников исследования проанализированы результаты полученные в ходе исследования по опроснику структуры темперамента В.М. Русалова.

**Во второй главе** к полученным данным применены математико-статистические методы, по результатам, которых сделаны выводы о достоверности предполагаемых взаимосвязей, выдвинутых в гипотезе исследования.

Также **во второй главе** представлены рекомендации по результатам исследования и программа группового тренинга.

## **ВЫВОДЫ И ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ**

Выявлено, что оценивание трудной жизненной ситуации представляет собой процесс ее субъективного восприятия и интерпретации, результатом которых является субъективная картина ситуации, представленная в индивидуальном сознании. Связь выбора стратегии с критериями когнитивного оценивания трудной жизненной ситуации проявляется в наличии значимых зависимостей между прогнозируемостью ситуации и активным совладанием, воспринимаемой неподконтрольностью, неопределенностью ситуации и стратегиями избегания, критерием недостаточности собственных ресурсов и стратегиями поиска социальной поддержки. Показано, что участники исследования сталкиваются с разнообразными трудностями в своей жизни, но наиболее распространенной является проблема на работе или связанная с работой.

Анализ тестирования диспозиционного оптимизма показал высокий процент участников с оптимистичным стилем мышления. Отмечается неравномерность результатов — среди опрашиваемых присутствуют ярко выраженные пессимисты и оптимисты, также около трети участников имеют сбалансированный стиль мышления, что указывает на то, что оптимизм и пессимизм не являются взаимоисключающими личностными особенностями. Для каждой личности характерен определенный «резерв» оптимизма и пессимизма (диспозиционный оптимизм и пессимизм), актуализирующихся в различных соотношениях в определенных ситуациях (проблемно-специфический оптимизм/пессимизм).

Обнаружено, что большинство участников способны поддерживать умеренный уровень работоспособности, способны поддерживать социальные контакты, достаточно быстро приспосабливаются к переменам в общении, имеют среднюю эмоциональную реактивность.

Установлено, что активные – конструктивные копинги (ассертивные действия) предпочитают личности холерического и сангвинического темперамента, обладающие чертами общительности, самостоятельности. Пассивные – конструктивные (вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки) копинги выбирают сангвиники, но они при этом чаще проявляют зависимость и внушаемость и могут обладать сниженной мотивацией. Пассивные – деструктивные (осторожные действия, избегание) стратегии чаще предпочитают флегматические и меланхолические личности, в индивидуально-психологических чертах которых прослеживаются черты тревожности, податливости, робости, озабоченности. Активные – деструктивные копинги (асоциальные и агрессивные действия) выбираются чаще холериками с чертами проявления радикализма и тревожности.

Подтверждена гипотеза о существовании взаимосвязей между характеристиками самоотношения и выбором стратегий совладающего поведения.

В копинг-стратегиях наибольшее количество связей выявлено у относительно деструктивной стратегии «**бегство-избегание**». Позитивные шкалы самооотношения имеют отрицательные связи, а негативные – положительные, что говорит об отрицательной корреляции положительных шкал самооотношения с относительно деструктивными стратегиями совладания и наоборот.

Шкалы самооотношения позитивного полюса (саморуководство, отраженное самооотношение, самооценность, самопривязанность) положительно коррелируют с такими копинг-стратегиями как планирование решения проблемы, положительная переоценка.

Был получен интересный результат по копинг-стратегии **принятие ответственности**, которая коррелирует на достаточно высоких уровнях статистической значимости со всеми негативными шкалами самооотношения (внутренняя конфликтность, самообвинение).

Из результатов исследований следует, что при наличии высоких личностных ресурсов люди склонны к использованию адаптивных стратегий совладания, таких как позитивное переосмысление, планирование, принятие ситуации, поиска поддержки. Такие стратегии способствуют лучшему психологическому благополучию и адаптивности в условиях стресса и трудностей. С другой стороны, у людей с низкими личностными ресурсами чаще встречаются дезадаптивные стратегии, такие как уход от проблемы, агрессия, принятие жертвенной роли, что может привести к развитию психических расстройств.

При этом важно помнить, что каждый человек уникален и у него могут быть свои индивидуальные личностные ресурсы, которые могут оказаться не менее важными для справления с трудными жизненными ситуациями. Поэтому важно поддерживать и укреплять эти ресурсы, помогать человеку находить их и использовать в нужный момент.

В целом, изучение функциональной роли личностных ресурсов в выборе стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями является актуальной и важной задачей в психологии. Помогая людям узнать и использовать свои личностные ресурсы, мы можем повысить их уровень уверенности и эффективности в преодолении жизненных трудностей, что в конечном итоге приведет к улучшению качества жизни и повышению уровня благополучия в обществе.

Благодаря теоретико-эмпирическому исследованию функциональной роли личностных ресурсов в выборе стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями, имеем следующие результаты:

В результате теоретического исследования проблемы функциональной роли личностных ресурсов в выборе стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями можно заключить, что жизненные ситуации – это такие ситуации, которые как условие жизни человека характеризуются динамизмом, многокомпонентностью, неограниченностью во времени и пространстве, определяют поведение человека в различных жизненных обстоятельствах в конкретный период жизненного цикла, влияют на эмоциональные, когнитивные, поведенческие, экзистенциальные аспекты психики человека, выходящие за пределы его жизни, включая других людей.

Проведенное эмпирическое исследование подтвердило общую гипотезу о том, что имеется взаимосвязь психологических личностных ресурсов и выбора стратегии совладающего поведения. Полученные нами результаты позволяют лучше понять механизмы переживания и актуализации копинг-поведения в тяжелых жизненных ситуациях

Ограничениями проведенного исследования является специфика выборки участников, выбор ресурсов личности, определение только взаимосвязи.

Дальнейшее исследование предполагает детальный анализ субъективных и объективных характеристик ситуаций, которые, по итогам

исследования, были определены, как трудные жизненные ситуации, а также исследование дополнительных аспектов (расширение изучаемых ресурсов, исследование влияния гендера и возраста участников и др.). В практическом смысле, дальнейшая работа, в рамках данной темы, будет способствовать развитию системного взгляда на проблемы человека, оказавшегося в трудной жизненной ситуации, а также формированию грамотной профессиональной позиции специалистов, сопровождающих данных клиентов. По результатам исследования возможна разработка программ — для проведения индивидуальных консультаций, направленных на проработку психологических механизмов влияния личностных особенностей на процессы совладания с трудными жизненными ситуациями.