

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

Эмпатические способности и особенности когнитивной регуляции
эмоций как ресурсы жизнестойкости личности в трудных жизненных
ситуациях

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРА

студента (ки) 2 курса 251 группы

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

факультета психологии
наименование факультета, института, колледжа

Фоминой Елены Андреевны
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)
зав. кафедрой, д. психол. н.,
доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой
д. психол. н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова
инициалы, фамилия

Введение. Актуальность исследования связана с необходимостью выявления личностных ресурсов для развития жизнестойкости индивида при переживании трудных жизненных ситуаций, которыми, на наш взгляд, могут являться эмпатические способности.

Так, личность, способная к идентификации с другими людьми, к сопереживанию им, а также к когнитивному контролю над своими эмоциями, может эффективно управлять своим эмоциональным состоянием и понимать особенности эмоционального состояния других людей в различных контекстах.

Перечисленные личностные ресурсы могут способствовать совладанию с трудной жизненной ситуацией (особенно сопряженной с межличностным общением), позволяя субъекту эмоционально и когнитивно вовлекаться в процесс ее проживания и преодоления, принимать неизбежный риск, связанный с реализацией тех или иных решений по совладанию с ней, что составляет психологическое содержание жизнестойкости личности.

Таким образом, результаты данного исследования могут способствовать расширению теоретических представлений о способах развития жизнестойкости субъекта в трудных жизненных ситуациях, а также найти применение в разработке программ психологической профилактики, направленных на формирование личностных ресурсов индивидов, позволяющих им более эффективно справляться с трудными жизненными ситуациями, что отражает актуальность данного исследования.

Объект исследования: жизнестойкость личности.

Предмет исследования: роль эмпатических способностей и особенностей когнитивной регуляции эмоций в проявлении жизнестойкости личности в трудных жизненных ситуациях.

Цель исследования: изучить характер связей эмпатических способностей и особенностей когнитивной регуляции эмоций с жизнестойкостью личности в трудных жизненных ситуациях.

Задачи исследования:

1. описать основные подходы к изучению эмпатических способностей личности;
2. изучить особенности когнитивной регуляции эмоций;
3. рассмотреть феномен жизнестойкости субъекта;
4. раскрыть психологическое содержание понятия «трудная жизненная ситуация»;
5. осуществить психодиагностическое обследование испытуемых по выбранным методикам исследования;
6. выявить связь эмпатических способностей и особенностей когнитивной регуляции эмоций с жизнестойкостью личности с помощью коэффициента линейной корреляции Пирсона;
7. выявить личностные типы проявления жизнестойкости с помощью факторного анализа;
8. определить влияние эмпатических способностей и особенностей когнитивной регуляции эмоций на жизнестойкость личности;
9. сформулировать психологические рекомендации по развитию жизнестойкости личности;
10. описать психологические техники для развития эмпатических способностей и особенностей когнитивной регуляции эмоций.

Основная гипотеза исследования: существует связь эмпатических способностей и особенностей когнитивной регуляции эмоций с жизнестойкостью личности.

Частные гипотезы исследования:

1. К личностным типам проявления жизнестойкости относятся «ресурсность когнитивно-эмоциональной вовлеченности в процесс жизни», «дефицитарность принятия жизненных рисков, обусловленная когнитивной катастрофизацией», «дефицитарность субъектной активности и самоконтроля в трудной жизненной ситуации».
2. Эмпатические способности и особенности когнитивной регуляции эмоций оказывают влияние на выраженность жизнестойкости личности.

Методы исследования: психологическое тестирование и методы математико-статистической обработки данных.

Психологическое тестирование включало применение следующих методик:

- 1) «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой;
- 2) опросник «Когнитивная регуляция эмоций» Н. Гарнефски, В. Крайг в адаптации О.Л. Писаревой, А. Гриценко;
- 3) тест «Диагностика уровня эмпатических способностей» В.В. Бойко;
- 4) опросник «Диагностика субъективного оценивания трудной жизненной ситуации» Е.В. Битюцкой, А.А. Корнеева.

Методы математико-статистической обработки данных: коэффициент линейной корреляции Пирсона, факторный анализ, линейный множественный регрессионный анализ в статистической программе IBM SPSS Statistics 20.

Теоретико-методологическую основу исследования составили работы В.В. Бойко, Д.А. Леонтьева, Дж. Майера, П. Саловея, Е.А. Троицкой, Л.А. Александровой, М. Дэвиса, С. Бэтсона, Е.В. Битюцкой, И.Б. Бовиной, Т.П. Гавриловой, Т.Д. Карягиной, Т.Л. Крюковой, Е.Н. Леоновой, Н. Эндлера, В.В. Нурковой, В.А. Петровского и др.

Эмпирическая база исследования. Исследование было реализовано в онлайн-формате с помощью сервиса Google.Формы. К исследованию приглашались лица, переживающие трудную жизненную ситуацию (по субъективной оценке).

Выборку составили 97 испытуемых в возрасте от 16 до 35 лет ($M = 22,05$; $SD = 4,04$), из которых 59 человек женского пола, 38 человек мужского пола.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования заключаются в установлении роли эмпатических способностей и

особенностей когнитивной регуляции эмоций в актуализации жизнестойкости личности при переживании трудной жизненной ситуации.

Практическая значимость результатов исследования состоит в возможности их применения в консультативной психологии в целях развития эмпатических способностей и особенностей когнитивной регуляции эмоций для актуализации жизнестойкости личности при переживании трудной жизненной ситуации.

Основное содержание работы. В заключение теоретического исследования эмпатии и когнитивного контроля над эмоциями, которые выступают в качестве ресурсов для жизнестойкости при преодолении жизненных трудностей, можно выделить ряд ключевых моментов:

1. Исследователи из разных стран представляют множество трактовок эмпатии, чаще всего определяя её как навык, процесс или состояние, связанные с распознаванием, оценкой и реагированием на эмоциональные проявления других людей, включая эмоциональные и поведенческие реакции. В связи с этим, в научной литературе термин «эмпатия» часто употребляется как синоним к таким понятиям, как «социальная чувствительность», «доброжелательность», «отзывчивость», «эмоциональное отождествление», «гуманность», «сопереживание» или «сочувствие», поскольку все они включают ключевые аспекты эмпатического взаимодействия.

2. Когнитивная регуляция эмоций — это процесс, в ходе которого человек использует свои когнитивные способности для управления эмоциями, что позволяет ему сохранять стабильность эмоций даже при воздействии внешних факторов или переживании угроз и стрессовых ситуаций. Когнитивная регуляция эмоций предполагает использование различных когнитивных стратегий (как адаптивных, так и дезадаптивных), которые позволяют человеку сознательно влиять на свои эмоции;

3. Жизнестойкость – это ключевой ресурс, используемый для преодоления трудностей, который может быть определен как способность и

готовность субъекта активно и с полным вовлечением участвовать в ситуациях повышенной сложности, эффективно контролировать такие ситуации и управлять ими, не испытывая страха перед новым, неизвестным или возникающими препятствиями на пути к достижению поставленных целей, а также быть готовым к принятию рисков;

4. Трудная жизненная ситуация – это событие или ситуация, обладающее определенными объективными и субъективными характеристиками (например, объективно может быть нарушена привычная жизнедеятельности личности, субъективно личность может оценивать ситуацию как неразрешимую, безвыходную и т.д.).

В эмпирической главе работы в соответствии с целью исследования были выявлены связи эмпатических способностей и особенностей когнитивной регуляции эмоций с жизнестойкостью личности.

Для достижения цели исследования были решены следующие задачи.

1. Проведено психодиагностическое обследование испытуемых по выбранным методикам исследования: в частности, были установлены типы субъективно оцениваемых трудных жизненных ситуаций, переживаемых испытуемыми, а также критерии воспринимаемой трудности описываемых индивидами ситуаций.

2. С помощью коэффициента линейной корреляции Пирсона были установлены 9 прямых и обратных корреляционных связей эмпатических способностей и особенностей когнитивной регуляции эмоций, 5 прямых и обратных связей компонентов жизнестойкости и эмпатических способностей, 7 прямых и обратных связей компонентов жизнестойкости и стратегий когнитивной регуляции эмоций.

3. Выявлены личностные типы проявления ресурсности/дефицитарности жизнестойкости, которые получили условные наименования «ресурсность когнитивно-эмоциональной вовлеченности в процесс жизни», «дефицитарность принятия жизненных рисков,

обусловленная когнитивной катастрофизацией», «дефицитарность субъектной активности и самоконтроля в трудной жизненной ситуации».

4. Обнаружено прямое («Перспектива будущего») и обратное («Принятие») влияние стратегий когнитивной регуляции эмоций на выраженность вовлеченности как компонента жизнестойкости личности; прямое влияние стратегий когнитивной регуляции эмоций «Позитивная перефокусировка» и «Рассмотрение в перспективе» на выраженность контроля как компонента жизнестойкости личности; обратное влияние стратегий когнитивной регуляции эмоций «Руминации» и «Катастрофизация» на выраженность принятия риска как компонента жизнестойкости личности.

Таким образом, основная гипотеза исследования полностью подтвердилась: существует связь эмпатических способностей и особенностей когнитивной регуляции эмоций с жизнестойкостью личности.

Частная гипотеза 1 также полностью подтвердилась: к личностным типам проявления ресурсности/дефицитарности жизнестойкости относятся «ресурсность когнитивно-эмоциональной вовлеченности в процесс жизни», «дефицитарность принятия жизненных рисков, обусловленная когнитивной катастрофизацией», «дефицитарность субъектной активности и самоконтроля в трудной жизненной ситуации».

Частная гипотеза 2 также подтвердилась: такие особенности когнитивной регуляции эмоций как «Позитивная перефокусировка», «Рассмотрение в перспективе», «Перспектива будущего», «Принятие», «Катастрофизация», «Руминации» оказывают влияние на выраженность жизнестойкости личности.

Заключение. Данная работа была направлена на изучение эмпатических способностей и особенностей когнитивной регуляции эмоций как ресурсов жизнестойкости личности в трудных жизненных ситуациях. По результатам теоретического и эмпирического исследования можно сформулировать следующие выводы

– эмпатия представляет собой комплексный феномен, имеющий широкую систему связей с другими личностными качествами субъекта (например, доброжелательность, экстраверсия, способность к сопереживанию и др.). В рамках нашей работы эмпатия рассматривается как когнитивная и эмоциональная интегральная характеристика, включающая в себя процессы определения, оценивания эмоций других людей, эмоциональное реагирование личности на переживания Других на основе механизма идентификации;

– когнитивная регуляция эмоций представляет собой процесс управления интенсивностью и внешним проявлением эмоций на основе активного включения познавательных процессов личности (мышления, восприятия и др.);

– жизнестойкость – это устойчивая система убеждений субъекта о себе, окружающем мире и людях, которая является личностным ресурсом для совладания с трудными ситуациями на основе личностной включенности в нее, воспринимаемой способности к контролю событий своей жизни и готовности действовать, несмотря на вероятность неудачного исхода ситуации;

– трудная жизненная ситуация характеризуется как объективными, так и субъективными критериями воспринимаемой трудности для личности, тем не менее, даже ошибочная идентификация внешне, объективно не трудной ситуации индивидом как трудной является реальной по своим последствиям;

– в рамках эмпирического исследования нами были установлены 9 прямых и обратных корреляционных связей эмпатических способностей и особенностей когнитивной регуляции эмоций, 5 прямых и обратных связей компонентов жизнестойкости и эмпатических способностей, 7 прямых и обратных связей компонентов жизнестойкости и стратегий когнитивной регуляции эмоций, что позволило подтвердить основную гипотезу исследования.

Частная гипотеза 1 также полностью подтвердилась: к личностным типам проявления ресурсности/дефицитарности жизнестойкости относятся «ресурсность когнитивно-эмоциональной вовлеченности в процесс жизни», «дефицитарность принятия жизненных рисков, обусловленная когнитивной катастрофизацией», «дефицитарность субъектной активности и самоконтроля в трудной жизненной ситуации».

Частная гипотеза 2 также подтвердилась: такие особенности когнитивной регуляции эмоций как «Позитивная перефокусировка», «Рассмотрение в перспективе», «Перспектива будущего», «Принятие», «Катастрофизация», «Руминации» оказывают влияние на выраженность жизнестойкости личности.

К ограничениям проведенного исследования можно отнести доминирование в выборке лиц женского пола и молодежного возраста.

К перспективам проведенного исследования можно отнести возможность набора более объемной выборки, однородной по параметрам пола и возраста, а также возможность разработки психопрофилактических программ, направленных на развитие жизнестойкости личности и ее психологических ресурсов для совладания с трудными жизненными ситуациями.