

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

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**Особенности совладающего поведения студенческой молодежи
с разным уровнем личностной зрелости**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 431 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиль подготовки «Психология и социальная педагогика»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Пономаревой Марины Алексеевны

Научный руководитель
к. психол. наук, доцент

подпись дата

М.С. Ткачева

Зав. кафедрой
д. психол. наук, профессор

подпись дата

М.В. Григорьева

Саратов 2024

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире термин «стресс» чаще используется в обыденной жизни, чем в науке. К сожалению, это необходимый аспект повседневной жизни человека. Почти каждый испытывает постоянные психические и физические нагрузки, которые влияют на общее самочувствие и способность жить полноценной жизнью. Стресс приводит к ухудшению самочувствия, росту числа заболеваний, связанных со стрессом, различным симптомам «личностного дистресса» и снижению производительности труда. Поэтому важно знать, как справляться с различными препятствиями и такие понятия как – копинг-стратегии являются важным механизмом, позволяющим юношам и девушкам справляться с жизненными трудностями. Развитие активности личности играет ключевую роль в выборе и использовании эффективных копинг-стратегий.

В зарубежной психологии проблемой копинга занимались Е. Хэйм, Бернардо, Р. Лазарус, С. Фолькман, А. Биллингс, Р. Мосс, Д. Зуррилла, К. Вортман, Н. Хаан и другие.

Среди отечественных авторов это В.И. Сулова, Р.К. Назыров, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, Л.И. Анцыферова, Л.Г. Дикая, С.К. Нартова-Бочавер, А.А. Бородина и др.

В отечественной психологии проблема зрелости преимущественно рассматривается в контексте профессионально-личностного развития личности. Первыми в этой области были А. А. Деркач, В. Г. Зазыкин и А. А. Бодалев. Они подчеркивали, что зрелость характеризуется интеграцией и синтезом различных сфер личности, формированием устойчивой системы ценностей и мировоззрения.

В зарубежной психологии исследования зрелости представлены более широко. Гуманистические концепции А. Маслоу и Ф. Перлза фокусируются на самоактуализации и личностном росте в зрелом возрасте. Возрастные периодизации Г. Олпорта и Э. Эриксона предлагают систематическое описание стадий развития личности, в том числе и в период зрелости.

Психотерапевтическая практика также предоставляет ценные данные о зрелости. Работы К. Юнга, И. Ялома описывают процессы индивидуации, экзистенциального кризиса и трансформации личности в зрелом возрасте.

В последние годы наблюдается растущий интерес к интегративному подходу к изучению зрелости. Исследователи рассматривают зрелость как многомерный феномен, включающий в себя не только профессионально-личностное развитие, но и когнитивные, эмоциональные, социальные и духовные компоненты.

С точки зрения когнитивного развития, зрелость характеризуется гибкостью и адаптивностью мышления, способностью к решению сложных проблем, развитием креативности и инсайта. На уровне эмоционального развития зрелость проявляется в эмоциональной стабильности, зрелых механизмах совладания со стрессом и способности к эмпатии.

Изучение зрелости имеет важное значение как для теоретической, так и для практической психологии. Понимание факторов, способствующих достижению зрелости, может помочь людям раскрыть свой потенциал, справиться с возрастными кризисами и вести более полноценную и удовлетворенную жизнь.

Однако вопрос о том, каковы различия копинга у студенческой молодежи в зависимости от уровня их личностной зрелости еще недостаточно изучен в современных исследованиях и требует эмпирически обоснованного ответа.

Цель исследования: изучение особенностей совладающего поведения студенческой молодежи с разным уровнем сформированности личностной зрелости.

Объект исследования: совладающее поведение студенческой молодежи

Предмет исследования: личностная зрелость как психологический фактор совладающего поведения студентов.

Задачи исследования:

1) Провести теоретический анализ научных публикаций по проблеме совладающего поведения студентов и личностной зрелости, как одного из определяющих его психологических факторов.

2) В процессе эмпирического исследования изучить особенности совладающего поведения студентов в зависимости от уровня сформированности личностной зрелости.

3) Разработать психолого-педагогические рекомендации по сопровождению процесса развития личностной зрелости студентов и формирования конструктивных форм совладающего поведения.

Гипотеза исследования основана на предположении о том, что студенческая молодежь с высоким уровнем личностной зрелости будет проявлять более эффективное и адаптивное совладающее поведение, чем студенты с низким уровнем личностной зрелости. При этом предполагается, что высокий уровень личностной зрелости будет связан с большей приспособляемостью, саморегуляцией и способностью эффективно справляться с жизненными стрессовыми ситуациями.

Структура работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух разделов, заключения. Список использованных источников содержит 32 публикации. В приложении представлены использованные методики, протоколы исследования и результаты статистического анализа эмпирических данных.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Первая глава «Теоретическое исследование проблемы совладающего поведения студентов и определяющих его факторов» позволила провести теоретическое исследование по трем основным аспектам.

1. Копинг, фундаментальное понятие в психологии, рассматривается с различных теоретических позиций. Множество теоретических подходов подчеркивает многогранность копинга. Будущие исследования должны стремиться к интеграции этих различных перспектив, чтобы выработать более полное понимание копинга. Более того, разработка эффективных вмешательств, направленных на поощрение здорового копинга, требует глубокого понимания теоретических основ копинга. Изучение копинга крайне важно по нескольким причинам:

- копинг является важнейшим фактором, определяющим результаты психического здоровья, поскольку люди, использующие эффективные стратегии совладания, с большей вероятностью будут иметь лучшие результаты психического здоровья;

- понимание индивидуальных различий в стилях совладания может помочь в разработке мероприятий, направленных на поощрение здоровой адаптации и устойчивости в различных контекстах;

- изучение копинга может дать представление о психологических процессах, лежащих в основе человеческого поведения, и пролить свет на сложное взаимодействие между когнитивными, эмоциональными и социальными факторами.

2. Студенты университетов – это группа людей, которая сталкивается с многочисленными проблемами и стрессорами, что может существенно повлиять на их психическое здоровье и благополучие. Для понимания личностного копинга у студентов применялось несколько теоретических концепций:

- транзакционная модель стресса и совладания утверждает, что на усилия индивидов по совладанию со стрессом влияют их когнитивные оценки

стрессоров, широко использовалась для изучения стратегий совладания в этой группе населения;

- концептуальная схема совладания, которая различает проблемно-ориентированное и эмоционально-ориентированное совладание, была применена для понимания различных способов, с помощью которых студенты справляются со стрессом.

Анализ современных публикаций показал:

- студенты используют различные стратегии преодоления стресса, включая стратегии, ориентированные на решение проблем (поиск социальной поддержки, переосмысление негативных мыслей и обращение за помощью к преподавателям или сверстникам) и стратегии ориентированные на регуляцию поведения (методы релаксации, физические упражнения и обращение за эмоциональной поддержкой к друзьям и родственникам), а также избегающие стратегии преодоления (злоупотребление психоактивными веществами или уклонение от выполнения задач), что может иметь негативные последствия для их психического здоровья.

- к механизмам, лежащим в основе эффективного преодоления трудностей у студентов относятся: когнитивная переоценка (переосмысление негативных мыслей и эмоций) и эмоциональная регуляция (управление эмоциями в ответ на стресс).

3. Личностная зрелость – это развитие когнитивных, эмоциональных и социальных способностей, которые позволяют людям эффективно справляться со сложными ситуациями. Она характеризуется несколькими ключевыми компонентами, включая самосознание, эмоциональную регуляцию и навыки решения проблем. В контексте адаптивного поведения личностная зрелость играет решающую роль в определении способности человека справляться со стрессом и жизненными трудностями. При этом люди с более высоким уровнем личностной зрелости склонны использовать более эффективные стратегии совладания (преодоление проблем и эмоциональная регуляция), при низком уровне личностной зрелости – прибегают к дезадаптивным меха-

низмам совладания (избегание или отрицание). Взаимосвязь между личностной зрелостью и копинг-поведением является двунаправленной: эффективные копинг-стратегии способствуют развитию личностной зрелости и наоборот.

Связь между личностной зрелостью и совладающим поведением имеет значительные последствия для адаптивного поведения студентов:

- при более высоком уровне личностной зрелости они лучше приспособлены к решению академических задач, проявляют стойкость в ситуациях стресса и разрабатывают более эффективные стратегии преодоления трудностей;

- при более низком уровне личностной зрелости студенты могут испытывать трудности в учебе, повышенный стресс и тревогу, а также вырабатывать дезадаптивные привычки преодоления трудностей.

Во второй главе – «Эмпирическое исследование особенностей совладающего поведения студенческой молодежи с разным уровнем личностной зрелости» – приводится методическое обоснование исследования и его результаты.

Методическое обоснование исследования. Исследование личностной зрелости и копинг стратегий у студенческой молодежи проводилось в дистанционном формате с использованием онлайн-сервиса Google Forms. В нём приняли участие 80 человек, из них 61 человек – девушки (возраст $20,21 \pm 1,98$ лет) и 19 человек – юноши (возраст $20,63 \pm 1,76$ лет). Все участники – студенты вузов г. Саратова (СГУ имени Н.Г. Чернышевского; СГТУ имени Гагарина Ю. А.; Саратовская государственная юридическая академия).

Для изучения особенностей совладающего поведения студентов использовались методики: «Опросник способов копинга, WCQ» (Р. Лазарус, С. Фолкман, адаптация Е.В. Битюцкой), Опросник «Решение социальных проблем, SPSI-R» (Т. Д'Зурилл, адаптация М.М. Даниной, Н.В. Кисельниковой, Е.А. Куминской), «Шкала самооценки личностной зрелости»

(А.В. Микляева), «Диагностика личностной зрелости» (В.А. Руженков, В.В. Руженкова, И.С. Лукьянцева). Методы качественного и статистического анализа эмпирических данных. Данные психодиагностические методики, которые позволили:

- определить копинг-механизмы, способы преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий
- выявить общий уровень личностной зрелости студентов.
- определить компоненты личностной зрелости, а также как они влияют на принятие решений в трудных жизненных ситуациях.
- проанализировать какие стратегии выбирают студенты в зависимости от их уровня личностной зрелости.

Результаты эмпирического исследования. Исходя из данных корреляционного анализа можно отметить ряд выявленных тенденций.

1) Чем выше направленность студентов на позитивную проблему ориентацию при решении социальных проблем (10 значимых корреляционных связей, 11,3% от общего числа значимых корреляций) и на позитивную переоценку как способ совладания (9 значимых корреляционных связей, 10,2% от общего числа значимых корреляций), тем в большей степени у них выражена личностная зрелость и соответствующие ей характеристики личности. Кроме того, при ориентации личности на рациональный стиль решения проблем (7 значимых корреляционных связей), при использовании способов совладания, связанных с планомерным решением проблем (6 значимых корреляционных связей) и обращением за поддержкой к социальному окружению (5 значимых корреляционных связей), также можно говорить о высокой личностной зрелости и выраженности большинства ее характеристик.

2) Студенты, с выраженной направленностью на избегающий и импульсивный стили решения социальных проблем и негативную проблемную ориентацию, на дистанцирование как способ совладающего поведения (по 9 значимых отрицательных корреляций, 10,2% от общего их числа) от-

личаются низким уровнем личностной зрелости и недостаточной сформированностью ее основных характеристик. Причем, чем ниже сформированность личностной зрелости как в целом, так в отношении составляющих ее характеристик, тем больше вероятность применения совладания в форме фантазирования и надежды на внешние силы, ухода и избегания (по 7 значимых отрицательных корреляций).

3) Наиболее значимой в плане влияния на способы совладающего поведения оказалась не только сформированность личностной зрелости студентов в целом (11 значимых корреляционных связей), но и такие ее составляющие как рефлексивная, регуляторная, когнитивная и нравственная зрелость (соответственно – 11, 10, 8 и 7 значимых корреляционных связей). Также выделились личностные характеристики зрелости – позитивное мышление, направленность на саморазвитие (соответственно – 10 и 9 значимых корреляций), ответственность и самостоятельность (по 8 значимых корреляционных связей). При этом:

- чем больше у студентов сформирована личностная зрелость и ее рефлексивная и когнитивная составляющие (по 5 положительно значимых корреляционных связей), а также регуляторная зрелость, ответственность и позитивное мышление (по 4 положительно значимых корреляционных связей), тем в большей степени они будут использовать адаптивные механизмы копинга – рациональный стиль решения социальных проблем, планомерное решение проблемы, обращение за поддержкой к социальному окружению, позитивную переоценку. Также если студенты занимаются саморазвитием (3 положительно значимых корреляционных связи), терпимы и самостоятельны (2 значимых корреляционных связи) – они будут ориентироваться на рациональный стиль, позитивную проблемную ориентацию, планомерное решение проблемы и позитивную переоценку;

- чем ниже у студентов направленность на саморазвитие, позитивное мышление и проявление самостоятельности, а также характеристики личностной зрелости и ее рефлексивной, регуляторной, когнитивной состав-

ляющих (по 6 значимых отрицательных корреляционных связей), тем больше они склонны использовать такие способы преодоления трудностей, которые могут негативно сказаться на их академическом и личном благополучии (негативную проблемную ориентацию, избегающий и импульсивный стили решения социальных проблем, фантазирование и надежда на внешние силы, дистанцирование, уход и избегание). Также чем ниже сформированы ответственность и терпимость (по 4 значимых отрицательных корреляционных связей), тем больше вероятность использования неконструктивных способов совладания.

1. У студентов с высоким уровнем личностной зрелости достоверно лучше сформированы составляющие ее виды зрелости (рефлексивная, регуляторная, нравственная и когнитивная), с также характеризующие ее личностные свойства – ответственность, направленность на саморазвитие, позитивное мышление и самостоятельность).

2. Студенты с высоким уровнем личностной зрелости при решении социальных проблем в большей мере ориентированы на рациональный стиль и планомерное решение проблемы, с низким уровнем – на фантазирование и надежду на внешние силы, дистанцирование, уход и избегание.

3. Чем выше направленность студентов на позитивную проблемную ориентацию при решении социальных проблем и на позитивную переоценку как способ совладания, тем в большей степени у них выражена личностная зрелость и соответствующие ей характеристики личности. При ориентации личности на рациональный стиль решения проблем, использовании способов совладания, связанных с планомерным решением проблем и обращением за поддержкой к социальному окружению, также можно говорить о высокой личностной зрелости и выраженности большинства ее характеристик.

4. Студенты, с выраженной направленностью на избегающий и импульсивный стили решения социальных проблем и негативную проблемную ориентацию, на дистанцирование как способ совладающего поведения отличаются низким уровнем личностной зрелости и недостаточной сформирован-

ностью ее основных характеристик. Причем, чем ниже сформированность личностной зрелости как в целом, так в отношении составляющих ее характеристик, тем больше вероятность применения совладания в форме фантазирования и надежды на внешние силы, ухода и избегания.

5. Наиболее значимой в плане влияния на способы совладающего поведения оказалась не только сформированность личностной зрелости студентов в целом, но и такие ее составляющие как рефлексивная, регуляторная, когнитивная и нравственная зрелость. Также выделились личностные характеристики зрелости – позитивное мышление, направленность на саморазвитие, ответственность и самостоятельность.

6. Чем больше у студентов сформирована личностная зрелость и ее рефлексивная и когнитивная составляющие, а также регуляторная зрелость, ответственность и позитивное мышление, тем в большей степени они будут использовать адаптивные механизмы копинга – рациональный стиль решения социальных проблем, планомерное решение проблемы, обращение за поддержкой к социальному окружению, позитивную переоценку.

7. Чем ниже у студентов направленность на саморазвитие, позитивное мышление и проявление самостоятельности, а также характеристики личностной зрелости и ее рефлексивной, регуляторной, когнитивной составляющих, тем больше они склонны использовать такие способы преодоления трудностей, которые могут негативно сказаться на их академическом и личном благополучии – негативную проблемную ориентацию, избегающий и импульсивный стили решения социальных проблем, фантазирование и надежда на внешние силы, дистанцирование, уход и избегание. Также чем ниже сформированы ответственность и терпимость, тем больше вероятность использования неконструктивных способов совладания.

8. Гипотеза исследования о том, что студенческая молодежь с высоким уровнем личностной зрелости будет проявлять более эффективное и адаптивное совладающее поведение подтвердилась в процесс анализа полученных результатов.

9. Данное исследование имеет не только теоретическое, но и практическое значение. Его результаты могут быть использованы для совершенствования системы высшего профессионального образования, повышения качества подготовки будущих специалистов и создания условий для их успешной адаптации к современным условиям жизни.