

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

**Склонность к сравнению себя с другими как фактор осмысления жизни
и выбора копинг-стратегий: консультативный аспект**

наименование темы выпускной квалификационной работы магистра

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРА

студента 3 курса 374 группы

направления (специальности) 37.04.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Васильевой Виктории Николаевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

(руководитель)

Зав. кафедрой, д-р психол. наук, доцент

С.В. Фролова

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Зав. кафедрой, д-р психол. наук, доцент

С.В. Фролова

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

инициалы, фамилия

Введение

Актуальность исследования. В современном мире, где социальные медиа играют значительную роль в жизни людей, склонность к сравнению себя с другими стала более выраженной. Люди часто видят идеализированные образы жизни других, что может влиять на их самооценку, самовосприятие, осмысление жизни и восприятие жизни в целом. Время диктует стандарты поведения, взаимоотношения друг с другом.

Исследование склонности к сравнению себя с другими имеет большое значение для понимания человеческого поведения, психического здоровья и социального взаимодействия, что делает его актуальным в современных условиях. Постоянное сравнение себя с другими может привести к негативным эмоциям. Люди могут чувствовать, что не соответствуют стандартам, которые они видят в социальных сетях, что может вызвать повышение уровня стресса, тревожности.

Люди используют различные стратегии для совладания со стрессом, и склонность к сравнению может влиять на выбор этих стратегий. Изучение этого аспекта поможет выявить, какие стратегии являются более адаптивными и эффективными в контексте сравнения себя с другими.

Целью исследования – изучение связи между склонностью к сравнению себя с другими, выбором поведения и смысло-жизненными ориентациями.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие **задачи**.

1. Эмпирически исследовать склонность к сравнению себя с другими, и смысло-жизненными ориентациями.

2. Провести исследование по взаимосвязи копинг-поведения с когнитивным искажением поведения «сравнение себя с другими»..

3. Проанализировать результаты исследования и сделать соответствующие выводы.

Объект исследования: склонность к сравнению себя с другими.

Предмет исследования: связь склонности к сравнению себя с другими с уровнем осмысленности жизни и копинг-стратегиями.

Гипотеза исследования 1: Когнитивное искажение «сравнение себя с другими» имеет обратную взаимосвязь со смысложизненными ориентациями (процессом жизни, локусом контроля жизни и осмысленностью жизни.)

Гипотеза исследования 2: Склонность к сравнению себя с другими взаимосвязана с показателями поиска социальной поддержки и принятием ответственности в трудных жизненных ситуациях.

Методы исследования:

- Теоретическое исследование литературы по психологии, в рамках изучаемой проблемы с использованием поискового метода.
- Методы психологической диагностики с применением опросных и тестовых методик.
- Математико-статистические методы обработки и анализа данных.

Психодиагностический инструментарий составили:

- 1) Психологическая анкета «Я и другие» (С.В. Фролова);
- 2) Тест смысложизненных ориентаций (методика СЖО) Д. А. Леонтьева;
- 3) Копинг-тест Р. Лазаруса.

Математический аппарат исследования составили:

Статистическая обработка данных проводилась с использованием методов корреляционного анализа (коэффициент ранговой корреляции Спирмена).

Описание выборки: Для реализации поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы исследования участвовали студенты-магистранты СГУ, в количестве 50 человек, из которых 46 женского (90,7%) и 4 мужского пола (9,3%), возрастной диапазон от 22 до 53 лет.

Этапы исследования

- 1) Теоретический анализ склонности к сравнению себя с другими как фактора осмысления жизни и выбора копинг-стратегий.
- 2) Осуществление сбора данных.
- 3) Исследование склонности к сравнению себя с другими и смысложизненных ориентаций.
- 4) Исследование по взаимосвязи копинг-поведения с когнитивным искажением поведения «сравнение себя с другими».

Научная новизна и теоретическая значимость исследования. В современных исследовательских работах по психологии недостаточно изучена взаимосвязь между склонностью к сравнению себя с другими, выбором поведения и смысложизненными ориентациями. В процессе исследования была установлена и охарактеризована данная взаимосвязь. Полученные результаты способствуют более глубокому пониманию теоретических аспектов способов формирования и развития осмысленности жизни.

Практическая значимость исследования. Полученные результаты помогают развивать осознание собственных ценностей и целей, а также

учиться фокусироваться на личном прогрессе вместо сравнений с другими. Это может способствовать улучшению психоэмоционального состояния и удовлетворенности жизнью.

Склонность к сравнению себя с другими может оказывать значительное влияние на поиск социальной поддержки и принятие ответственности. Понимание этих взаимосвязей может помочь людям развивать более здоровые способы взаимодействия с окружающими и улучшать свою самооценку, что в конечном итоге способствует лучшему психоэмоциональному состоянию и удовлетворенности жизнью.

Вместо того чтобы сравнивать себя с другими, важно сосредоточиться на собственном прогрессе и достижениях. Установка личных целей и работа над их достижением могут повысить чувство удовлетворения и осмысленности.

Основное содержание работы

Во введении к данной работе определена актуальность, объект, предмет, задачи, цель исследования, теоретическая основа исследования, практическая значимость, а также гипотезы исследования.

В первой главе в ходе осуществленного теоретического анализа описана теория и методология изучения понятия осмысленности жизни, его структуры. Описаны исследования осмысленности в психологии. Изучена взаимосвязь копинг-поведения с когнитивным искажением поведения «сравнение себя с другими».

За всю историю существования человечества, пожалуй, наибольшую часть времени люди задумывались над таким достаточно сложным понятием, как смысл жизни. Великие умы, такие как Сократ, Платон, Аристотель, Ф.

Ницше, З. Фрейд, Л.С. Франк , В. Франкл и многие другие мыслители дали понятие смыслу жизни.

Сократ считал, что жизнь без размышлений о морали и этике не имеет смысла. Он полагал, что правильные действия ведут к внутреннему спокойствию и гармонии, понимание себя — ключ к добродетели и счастью.

Сократ прямо объявил единственно достойным философа занятием исследование не смысла мира (космоса), в котором живёт человек, а самого человека и дел человеческих, ограничивая философию антропологической проблематикой.

Платон рассматривал идею "Добра" как высшую цель жизни. Он полагал, что стремление к знанию и истине приводит к более высокому уровню существования.

Аристотель считал, что целью всех человеческих действий является счастье, которое заключается в реализации сущности человека. Духовный труд имеет преимущество перед физическим трудом.

Фридрих Ницше утверждал, что человек должен стать неким творцом своих собственных ценностей, отказываясь от навязанных ему моральных норм и традиций.

Фрейд подчеркивает, что поиск смысла жизни и счастья является комплексным и многоуровневым процессом, включающим как индивидуальные, так и социальные аспекты человеческого существования. В узком смысле слова, с точки зрения Фрейда, под «счастьем» понимается только последнее — переживание сильнейших чувств и наслаждения. Смысл человеческой жизни, по Фрейду, — быть счастливым, получать различного рода наслаждения, удовольствия и избегать болезней и несчастий.

Философия Бердяева.Н.А. акцентирует внимание на индивидуальном поиске смысла жизни, который каждый человек должен определить для себя.

Франк Л.С. подчеркивает, что глубокое понимание смысла жизни невозможно без осознания бытия. Он считает, что размышления о сущности бытия помогают человеку осознать свои корни, свое место в мире и свою связь с окружающей реальностью. Франк также подчеркивает важность духовного измерения в поиске смысла жизни. Он считает, что духовные ценности и традиции помогают человеку находить ориентиры и поддержку в его стремлении к пониманию своего места в мире.

Индивидуальный смысл жизни по Адлеру — это не только личная цель, но и важный аспект социальной ответственности и взаимодействия с другими людьми. Смысл жизни первичен по отношению к смыслам отдельных действий.

Карл Юнг действительно подчеркивал, что смысл жизни не сводится исключительно к удовлетворению базовых потребностей или выполнению социальных ролей, таких как работа, друзья и семья. Смысл жизни для Юнга — это нечто более глубокое и многогранное, чем простая необходимость выживания; это процесс самопознания и духовного развития.

По В. Франклу, стремление к смыслу — это основная мотивация человека и является тем, что отличает его от других живых существ.

Д.А. Леонтьев подчеркивает, что смысл является индивидуальным и динамичным, зависящим от множества факторов, таких как личные ценности, воздействие общества и психоэмоциональное состояние.

Смысл жизни может быть многогранным и зависеть от различных временных аспектов. (будущее, настоящее и прошлое). Стремление к достижению целей (будущее) играет важную роль в жизни человека.

Уникальной особенностью смысла жизни является четкое выделение в его структуре ядерной и периферической подсистем. Ядерная область включает смысловые структуры высочайшей степени устойчивости и обобщенности, фиксирующие различное отношение личности к жизни в целом. Они могут оставаться относительно неизменными на протяжении всей жизни. Их трансформация сопровождается, как правило, радикальным преобразованием целостной личности. «Ядро» смысла жизни имеет двухуровневое строение. Первый («базисный») уровень объединяет структуры, кристаллизующие и несущие первичный опыт осмысления индивидуальной жизни. Из-за раннего генезиса эти структуры практически не выводятся на «экран» сознания и напрямую не объективируются в поведении, действуя через посредство дочерних смысловых структур. Этот уровень адекватно схватывается термином «базовая ценность жизни». Базовая ценность – отношение личности к собственной жизни. Второй («надстроечный») уровень в строении «ядра» смысла жизни представлен совокупностью конкретных смысложизненных ценностей, имеющих предельную терминальную значимость для личности. В психологической литературе они обозначаются как «смыслообразующие ценности» либо как «источники смысла жизни». В периферическую область смысла жизни входят смысловые структуры, которые достаточно гибки, пластичны и зависимы от ситуации, в которой они были порождены. Они складываются внутри текущей жизнедеятельности и регулируют ее в соответствии с ядерными смысложизненными структурами. Tактическая и стратегическая смысложизненная регуляция взаимосвязаны и дополняют друг друга. Tактические действия помогают реализовывать стратегические цели, а стратегические установки обеспечивают смысл и контекст для тактических

решений. На уровне индивидуального сознания смысл жизни можно рассматривать через три ключевых компонента: когнитивный, аффективный и мотивационный. Когнитивный компонент включает в себя осознание и понимание личных ценностей, целей и приоритетов. Это те мысли и представления, которые человек формирует о том, что для него важно. Осознание собственных ценностей и целей помогает человеку принимать более осознанные решения и выбирать направления, которые будут соответствовать его внутренним убеждениям. Это также влияет на поведение и взаимодействие с окружающими, так как человек, понимающий свои приоритеты, легче устанавливает границы и выбирает подходящее окружение. Аффективный компонент представлен эмоциональными переживаниями, которые отражают субъективную значимость различных обстоятельств в контексте практической реализации смысла жизни, оценивают степень успешности этой реализации, а также выражают отношение личности к жизни в целом. Взаимосвязь субъективных переживаний, стремлений помогает человеку находить смысл в своих действиях. Изучение конативного компонента в контексте объективизации смысла жизни открывает новые горизонты для понимания человеческого существования. Это позволяет рассмотреть не только внутренние переживания индивида, но и то, как его действия влияют на окружающий мир и как они соотносятся с его целями и ценностями. Конативный компонент – это один из компонентов коммуникации, который отвечает за воздействие на адресата и побуждение его к какому-либо действию. Он связан с прагматическим аспектом языка и обычно выражается через побуждающие или командные высказывания.

Способность к осмыслению жизненного пути и жизненного опыта себя, а не склонность к сравнению себя с другими, служит более успешной адаптивной способностью в отношении различных изменений в жизни - социального, физического или личностного порядка, а также регулированию баланса между всеми жизненными сферами. Осмысленность – это потенциальный ресурс, за счет которого можно обеспечить социальное, личностное и физическое развитие.

С.Л. Рубинштейн дал определение смысла жизни, которое можно охарактеризовать как «выполненное» в духе всеединства добра, истины и красоты.

Ирвин Ялом, известный психотерапевт и автор, действительно проводит глубокие исследования в области экзистенциальной психологии и осмысленности жизни.

Были рассмотрены статьи об исследовании осмысленности жизни с различными показателями.

Современные исследования продолжают углублять понимание осмысленности жизни, включая влияние различных жизненных факторов на восприятие смысла. В психологии осмысленность жизни может быть связана с ощущением удовлетворенности, целеустремленности и связи с другими людьми.

Копинг-поведение – это процессы, направленные на преодоление стрессовых состояний.

Г. Селье разделил стресс на 2 вида - эустресс и дистресс.

Эустресс помогает человеку адаптироваться к изменяющимся стрессовым ситуациям. Эустресс может повышать продуктивность и

эффективность в работе или учебе, часто связан с новыми или жизненными изменениями.

В жизни. дистресс приводит к ухудшению состояния и может вызывать различные проблемы. Дистресс связан с чувством подавленности, тревоги и беспомощности. При постоянном дистрессе организм истощает свои ресурсы.

Также по Г. Селье существует 3 стадии протекания стресса, также он охарактеризовал их как адаптационный синдром:

1. Стадия тревоги - это начальная стадия является эустрессом.
2. Стадия устойчивости (адаптации) - на второй стадии организм старается приспособиться к ситуации, мобилизовать свои ресурсы.
3. Стадия истощения - на третьей стадии переход к состоянию истощения сопровождается новым порывом чувства тревоги.

Понимание этих стадий помогает людям осознать свои реакции на стресс и принимать меры для предотвращения перехода в состояние истощения.

Существует два основных подхода к пониманию совладания со стрессовыми ситуациями:

Диспозиционный подход - подчеркивает важность индивидуальных различий в понимании того, как люди справляются со стрессом. Он помогает объяснить, почему одни люди лучше адаптируются к стрессовым ситуациям, чем другие.

Ситуационный подход - Копинг-стратегии выбираются в зависимости от характеристик стресса, таких как его интенсивность, длительность, предсказуемость и контролируемость. Важную роль играет оценка ситуации индивидом.

К Проблемно-ориентированным копинг-стратегиям (направлены на решение проблемы или устранение источника стресса) относятся:

1. Конфронтующее совладание (обсуждение и поиск решений).
2. Запланированное разрешение проблемы (поиск шагов для решения проблемы).

К эмоционально-ориентированным копинг-стратегиям (управление эмоциями и снижением стресса) относятся:

1. Дистанцирование (или отстранение).
2. Самоконтроль (способность контролировать свои эмоции).
3. Поиск социальной поддержки (Обращение за поддержкой к кому-нибудь).
4. Принятие ответственности (признание своей главной роли в ситуации).
5. Уход-избегание (избегание проблемы).
6. Положительное переосмысление (или переоценка).

Понимание копинг-стратегий Р. Лазаруса предоставляет ценные инструменты для работы с людьми в стрессовых ситуациях. Учитывая индивидуальные особенности и контекст, можно развивать более эффективные методы помощи и поддержки, что способствует улучшению психоэмоционального состояния и общего благополучия людей

Во второй главе приведено описание процедуры эмпирического исследования склонности к сравнению себя с другими и смысложизненных ориентаций. Выявлена взаимосвязь копинг-поведения с когнитивным искажением поведения «сравнения себя с другими».

Обнаружилась отрицательная корреляция склонности к сравнению себя с другими с процессом жизни. Также отрицательная корреляция склонности

к сравнению себя с другими прослеживается с локусом контроля «жизнь» и в целом с осмысленностью жизни.

Значимые корреляции сравнения себя с другими со следующими показателями: поиск социальной поддержки (коэффициент ранговой корреляции Спирмена 0,355 при $p < 0,05$), принятие ответственности (коэффициент ранговой корреляции Спирмена 0,403 при $p < 0,01$).

Консультативные рекомендации

Как следует из результатов исследований, одной из наиболее важных задач психолога для оказания помощи клиенту в осмыслении жизни и достижения им субъективного благополучия является формирование стратегии «обнаружения» в своей жизни «в настоящем» того, что способно укрепить его в принятии самого себя как целостной уникальной и неповторимой личности, смысловой наполненности своей жизни, себя и своих деяний. Существенными препятствиями на пути к осмыслению жизни являются установки относительно своей неуспешности, склонности к сравнению себя с другими, стереотипы, страхи, иррациональные суждения, неуверенность и «неспособность контролировать свою жизнь», наконец, заикливание на отдельных проблемах. Их рефлексия является шагом на пути к изменению отношений и жизни, построению жизненного сценария, принятию ответственности в котором его элементы строятся на основе соотнесения желаемого и достижимого.

В психотерапевтической работе с людьми, переживающими отсутствие смысла жизни особенно важно выделить внутренние ресурсы личности, содержащиеся в позитивно оцениваемых ситуациях, событиях, произошедших или происходящих в их жизни, а также создать условия для переоценки тех событий, которые становятся источником негативных

переживаний, неудовлетворенности. Это требует введения специфических элементов в работу с конкретным клиентом, опираясь на теоретические знания в проектировании психотерапевтического процесса.

В силу многих факторов в сознании личности закрепляется позитивное или негативное видение мира, что способно влиять на модель будущего представления о мире. Психологи могут использовать профессиональные знания для того, чтобы помочь людям лучше понимать себя и свои переживания. Актуализация позитивных представлений о себе и окружающем мире может способствовать развитию чувства удовлетворенности и благополучия. Психологи могут использовать различные методы, чтобы помочь людям осознать и переосмыслить свои жизненные ценности, цели и представления о себе. Это может включать в себя когнитивно-поведенческую терапию, арт-терапию или экзистенциальную. Помощь в развитии самосознания позволяет людям понять свои эмоции, мотивации и потребности. Это может быть достигнуто через практики рефлексии, ведение дневников или групповые обсуждения. А также помощь в поиске и формулировании личного смысла жизни и целей может значительно повысить уровень удовлетворенности. Это может включать в себя исследование увлечений, интересов и ценностей, а также разработку планов по их достижению. Развитие навыков эмоциональной устойчивости и управления стрессом помогает людям справляться с жизненными трудностями и сохранять чувство удовлетворенности даже в сложных ситуациях.

Для полноценного понимания осмысленности жизни человека необходимо не только фиксировать объективные условия жизни, но и глубже исследовать субъективные переживания и восприятия, что позволит

создавать более эффективные программы поддержки и улучшения качества жизни. Важно создать безопасное пространство, где клиент сможет открыто исследовать свои чувства и переживания, принятие ответственности, а также развивать позитивное восприятие себя и своей жизни.

Результаты таких исследований могут быть полезны для психологов, педагогов и специалистов по работе с молодежью, помогая им разрабатывать программы по повышению устойчивости к стрессу и улучшению психоэмоционального состояния.

Понимание осмысленности жизни может быть полезным в психотерапевтической практике для помощи клиентам в поиске смысла. Работа психологов в этом направлении может привести к значительному улучшению качества жизни людей, способствуя их внутреннему благополучию и осмысленности существования.

ВЫВОДЫ

1. В ходе предпринятой работы выдвинутая цель исследования была достигнута. Была изучена взаимосвязь между склонностью к сравнению себя с другими, выбором поведения и смысложизненными ориентациями

2. . В ходе проведенного эмпирического исследования выдвинутые гипотезы полностью подтвердились.

Когнитивное искажение «сравнение себя с другими» имеет обратную взаимосвязь со смысложизненными ориентациями (процессом жизни, локусом контроля жизни и осмысленностью жизни).

Склонность к сравнению себя с другими взаимосвязана с показателями поиска социальной поддержки и принятием ответственности в трудных жизненных ситуациях.

Заключение обобщает основные итоги исследования. Отмечается, что проведенное исследование доказывает, что существует взаимосвязь между склонностью к сравнению себя с другими и смысловыми ориентациями, а также копинг-стратегиями.

Намечены **перспективы исследований в данном направлении.**

✓ Междисциплинарные исследования: изучение склонности к сравнению себя с другими, смысловыми ориентациями, копинг-стратегии включает в себя ряд дисциплин, в том числе психологию и социологию, и способствует проведению междисциплинарных исследований.

✓ Последующие исследования. Исследования в этой области возможно по половой принадлежности и по возрастному критерию.

Опыт апробации результатов исследования.

Результаты проведенного экспериментального исследования были частично апробированы в статье «Копинг-поведение и смысловые ориентации лиц, склонных к типу когнитивного искажения «сравнение себя с другими». XII ЕЖЕГОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ ФАКУЛЬТЕТА ПСИХОЛОГИИ «ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ: ТЕОРИЯ, ПРАКТИКА, ЭКСПЕРИМЕНТ.» которая состоялась 25 февраля 2022 года.