

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

Осмысленность жизни как фактор выбора стратегии
наименование темы выпускной квалификационной работы магистра

совладания со стрессом

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРА

студента (ки) 3 курса 394 группы

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

факультета психологии
наименование факультета, института, колледжа

Раевской Натальи Сергеевны
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)
зав. кафедрой, д-р психол.
наук, доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой
д-р психол. наук, доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова
инициалы, фамилия

Саратов 2024

Введение

Актуальность исследования. В современном быстроменяющемся мире полном противоречий и катаклизмов происходит переход от индустриального общества к информационному. Изменения затрагивают все сферы человеческой деятельности. Меняется суть и структура различных видов общения, утрачивается взаимодействие общества и природы, происходит духовно-нравственная деградация, увеличивается психологическая и социальная напряженность.

Социальные, экономические, культурные кризисы оказывают влияние на психологическое здоровье населения. Прежние способы поведения и мышления оказываются не эффективными, а новые варианты решения еще не найдены. В связи с этим возрастают требования к ресурсам адаптации человека к новым условиям и вызовам бытия. Возникает и необходимость оказания качественной квалифицированной психологической помощи.

Согласно исследованиям, высокий уровень стресса и тревожности стал неотъемлемой частью повседневной жизни. Интенсификация труда, постоянное присутствие информации и необходимость быстрой реакции на изменения создают ситуации, когда стресс становится хроническим.

В Лаборатории экономико-социологических исследований НИУ ВШЭ провели анализ психологического благополучия россиян и методов преодоления стресса. Исследование охватило 8298 человек в возрасте от 18 лет, проживающих в разных городах России. Результаты показывают, что в 2024 году уровень психологического неблагополучия в стране остается высоким. Так, 47% респондентов сообщили о наличии нервных расстройств, депрессий и плохого эмоционального состояния за последние 12 месяцев. Из опрошенных 44,4% испытывают слабый стресс, 39,1% - умеренный, а 16,4% - сильный стресс.

Стресс оказывает значительное влияние на здоровье и общее качество жизни человека. Постоянное эмоциональное напряжение может привести к различным физическим недугам, таким как сердечно-сосудистые

заболевания, нарушения иммунной системы и проблемы с пищеварением. На психологическом уровне стресс часто вызывает тревогу, депрессию и другие расстройства, что негативно сказывается на психическом благополучии.

Осмысленность жизни играет важную роль в поддержании психоэмоционального благополучия. Она помогает людям находить смысл в своей жизни и деятельности, что, в свою очередь, способствует более устойчивому отношению к стрессовым ситуациям. Наличие смысла в жизни снижает уровень стресса, повышает мотивацию и общую удовлетворенность жизнью.

На сегодняшний день остается недостаточно изученной роль осмысленности жизни в выборе способов совладения со стрессом. Понимание этой связи может помочь в разработке эффективных методов психоэмоциональной поддержки и психотерапии. Осмысленность жизни способствует формированию глубокой связи с личными ценностями и целями, что, в свою очередь, может облегчить процесс преодоления трудностей.

Таким образом, исследование роли осмысленности жизни в контексте стресса не только углубляет наше понимание психологии человека, но и предлагает практические инструменты для повышения устойчивости и психического благополучия. Это может стать основой для создания программ, направленных на развитие осмысленности, что может способствовать улучшению качества жизни и более успешному преодолению жизненных трудностей.

Проблема исследования заключается в недостаточном понимании того, какую роль играет осмысленность жизни в выборе стратегий совладания со стрессом. Несмотря на растущий интерес к вопросам осмысленности и её влиянию на психоэмоциональное состояние, мало исследованы механизмы, через которые осмысленность жизни способствует развитию или, напротив, затрудняет применение адаптивных стратегий совладания с стрессовыми ситуациями.

Цель исследования – изучение связи между осмысленностью жизни и выбором копинг-стратегий, разработка и апробация тренинга развития эффективных моделей совладающего поведения через повышение осмысленности жизни.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

- Изучить и проанализировать исследования, посвященные изучению осмысленности жизни, стратегиям совладания со стрессом, базовых индивидуальных ценностей личности;
- Проанализировать определение и структуру осмысленности жизни;
- Проверить наличие значимых связей между осмысленностью жизни и копинг-стратегиями;
- Произвести анализ связи между осмысленностью жизни и базовыми индивидуальными ценностями человека;
- Интерпретировать результаты эмпирического исследования;
- Разработать программу психологического тренинга развития эффективных моделей совладающего поведения через повышение осмысленности жизни;
- Провести диагностическое тестирования испытуемых контрольной и экспериментальной групп в двух замерах;
- Проверить полученные данные на нормальность распределения;
- Провести психологический тренинг развития эффективных моделей совладающего поведения через повышение осмысленности жизни;
- Осуществить статистическую обработку данных и проанализировать результаты эксперимента.

Объект исследования – стратегии совладания со стрессом.

Предмет исследования – связи стратегий совладания со стрессом и показателей осмысленности жизни.

Общая гипотеза исследования:

Существует связь между выбором копинг-стратегий и смысложизненными ориентациями личности.

Частные гипотезы:

1. Существует прямая связь между уровнем осмысленности жизни и такими копинг-стратегиями, как планирование решения проблемы и положительная переоценка.

2. Существует прямая связь между уровнем осмысленности жизни и такими базовыми индивидуальными ценностями, как доброта, самостоятельность и достижения.

3. Тренинг развития эффективных моделей совладающего поведения через повышение осмысленности жизни может способствовать развитию таких копинг-стратегий, как планирование решения проблемы и положительная переоценка.

Теоретико-методологическую основу исследования составили работы В. Франкла, Д. А. Леонтьева, А. Маслоу, С.Л. Франка, Р. Мэя, К. Роджерса, Ш. Шварца, А. Лэнгле, Р. Лазаруса, Г. Селье, С. Фолкман, С.В. Фроловой, Е.Н. Осина, В.Н. Дружинина, Т.О. Гордеевой, Н.Д. Левитова, М.Я. Басова, Н.А. Журавлевой, М.Ю. Кондратьева и др.

Эмпирическая база исследования: выборку исследования для определения связи смысложизненных ориентаций, копинг стратегий и базовых ценностей личности представили 53 человека, из них: 51 женского (96,2%) и 2 мужского пола (3,8%), возрастной диапазон от 22 до 62 лет (M=38). Для апробации психологического тренинга эмпирическую выборку составили 20 студентов-магистрантов психологического факультета, из них 19 женского пола (95%) и 1 мужского (5%), возрастной диапазон от 24 до 54 лет (M=37). Совокупная выборка была дифференцирована на 2 группы: экспериментальную и контрольную по 10 человек в каждой.

Методы исследования:

- Методика «Смысложизненные ориентации» (методика СЖО), Д. А. Леонтьев;

- Методика «Копинг-тест» Р. Лазаруса;
- Ценностный опросник Шварца (методика Ш. Шварца).

Методы математико-статистической обработки данных: расчет среднего значения проводился в программе Microsoft Excel, статистическая обработка данных проводилась в программах IBM SPSS Statistics 27 (коэффициент ранговой корреляции Спирмена, t-критерия Стьюдента для двух зависимых выборок (экспериментальной группы до и после участия в тренинге, контрольной группы), JASP V 0.19.0.0 (критерий Шапиро-Уилка).

Научная новизна и теоретическая значимость данного исследования заключается в том, что в современных исследовательских работах по психологии недостаточно изучена связь между смысложизненными ориентациями личности и выбором копинг-стратегий. В процессе исследования была установлена и охарактеризована данная связь. Полученные результаты способствуют более глубокому пониманию теоретических аспектов способов формирования и развития осмысленности жизни, что представляет собой важный вклад в понимание психологических процессов, влияющих на благополучие личности.

Практическая значимость исследования. Осмысленность жизни, отражающая способность людей находить смысл и цель в своем существовании, может быть связана с тем, как они реагируют на стрессовые ситуации. Понимание этой связи открывает новые горизонты для разработки эффективных психологических программ для индивидуального и группового психологического консультирования.

Опыт апробации результатов исследования. Результаты данной научно-исследовательской работы были опубликованы в статье Раевской Н.С. «Осмысленность жизни как фактор выбора стратегии совладания со стрессом» в сборнике материалов XIII ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии «Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент». Саратов, 17 февраля 2023 года.

Объем и структура магистерской диссертации состоит из введения; двух глав; выводов; заключения; списка использованной литературы и приложений.

Основная часть. Во введении к данной работе определена актуальность, объект, предмет, степень научной разработанности темы, теоретическая основа исследования, практическая значимость, а также гипотезы и методы исследования.

В первой главе в ходе осуществленного теоретического анализа описаны историко-психологический аспект изучения осмысленности жизни; понятие и структура осмысленности жизни; понятие и виды стресса и копинг-стратегий.

Вопрос о смысле жизни исследуется с древнейших времён. На протяжении веков учёные, философы и мыслители разных эпох стремились проникнуть в эту загадку бытия, предлагая свои интерпретации и теории. Однако единый и универсальный ответ так и не был найден. Каждый человек, каждая культура и каждое поколение по-своему осмысливает этот фундаментальный вопрос, привнося в него своё уникальное видение и опыт. Это многообразие мнений показывает сложность и многогранность человеческой природы, а также стремление к постоянному поиску смысла своего существования.

С.Л. Франк пишет, что осмысление жизни – это поиск смысла жизни, т.е. сам процесс. Д.А. Леонтьев в учебном пособии «Психология смысла: Природа, строение и динамика смысловой реальности» предложил следующие определения: «объективная осмысленность жизни — субъективные представления о смысле»; «осмысленность жизни можно рассматривать как энергетическую характеристику смысловой сферы, количественную меру степени и устойчивости направленности жизнедеятельности субъекта на какой-то смысл». Таким образом, осмысленность жизни — это субъективное ощущение, которое каждый человек воплощает в своём опыте.

Осмысленность жизни неоднородна по своей структуре, условно ее можно разделить на две группы. Первая группа связана с прошлым, настоящим и будущим временем. Смысл жизни человек может находить как в одном времени, так и одновременно в нескольких. Вторая группа связана с локусом контроля, который может быть направлен на себя, на свою личность, на жизнь, на возможность управления своей жизнью

В. Франкл выделял 3 уровня осмысленности:

1. Значимость через ежедневное совершение действий, через восхищение бытием, через терзания.
2. Значимость каждого момента своей жизни и благодарность за него, даже если он омрачен муками.
3. Вера в высший смысл, которого не может постичь человек.

По мнению В. Франкла смысл жизни является неотъемлемой частью человеческой природы, он выделял три основных пути к нахождению смысла:

1. Через творчество. У людей есть возможность развивать свои таланты и реализовывать свои идеи. Это может быть выражено через искусство, науку, бизнес или любую другую деятельность, которая приносит удовлетворение и создает ценность.
2. Через опыт и переживания. Смысл можно найти также в отношениях с другими людьми, в любви и дружбе, а также в переживаниях, которые наполняют жизнь радостью, красотой и значимостью.
3. Через страдания. Даже в страданиях есть возможность найти смысл. Страдания могут быть источником личного роста и трансформации, если человек находит в них смысл. Это особенно ярко проявилось в его собственном опыте в концлагерях, где он наблюдал, что те, кто находил в своих страданиях смысл, чаще выживали и сохраняли психическое здоровье.

Одним из основных принципов осмысленности является целостность. Это означает способность видеть свою жизнь как единое целое, где каждая часть связана с другими. Если человек чувствует связь между своими

действиями, событиями и их последствиями то он находится в жизненной гармонии.

Принцип динамичности. Осмысленность жизни не является статичным состоянием. Время — ключевой фактор в динамичности смыслов. Смысл жизни может изменяться в зависимости от этапа жизни человека: детство, юность, зрелость и старость. Кроме того, события, происходящие в жизни (как положительные, так и отрицательные), такие как потери, успехи или изменения в окружении, способны существенно изменить восприятие смысла жизни. Это подчеркивает гибкость индивидуальной философии и показывает, что смысл — это не статическая категория, а динамичный процесс, который подвергается пересмотру.

Принцип социальности в осмысленности жизни основан на понимании того, что человек является социальным существом, и его жизнь тесно связана с другими людьми и обществом в целом. Человек может найти смысл жизни через отношения с другими людьми. Общение с людьми с разным мировоззрением расширяет горизонты и ведет к глубокому пониманию своей жизни и окружающего мира. Осмысленность жизни часто связана с ощущением ответственности за окружающий мир. Это может проявляться в желании помочь другим, сделать мир лучше, бороться за справедливость или защищать природу. Вклад в общество, даже малым количеством действий, может дарить человеку чувство выполнения долга и удовлетворение.

Осмысленность жизни и ценности составляют основу, на которой строится существование человека, делают его жизнь более насыщенной и целеустремленной. Эти аспекты помогают создавать гармонию внутри и в отношениях с окружающим миром, справляться с трудностями, противостоять вызовам и преодолевать стрессовые ситуации.

Стресс является неотъемлемой частью человеческой жизни и может оказывать значительное влияние на психическое здоровье, качество и уровень жизни. В современном мире стресс возникает по разным причинам — от рабочих обязанностей и финансовых проблем до личных конфликтов и

тревог о будущем. Психическое здоровье непосредственно связано с тем, как мы справляемся со стрессом. Постоянный стресс может вызывать различные негативные эмоции, такие как тревога, раздражительность, депрессия и усталость. Эти состояния могут приводить к снижению мотивации, ухудшению концентрации и способности принимать решения.

Кроме того, стресс может негативно сказываться на физических аспектах здоровья, поскольку психологическое напряжение часто приводит к различным заболеваниям, включая сердечно-сосудистые проблемы, расстройства пищеварительной системы и ослабление иммунной системы. Таким образом, психическое и физическое здоровье находятся в тесной взаимосвязи, и проблемы в одной области могут усугублять сложности в другой.

Качество жизни также напрямую зависит от уровня стресса. Люди, находящиеся под постоянным психологическим давлением, часто испытывают сниженное удовлетворение от жизни, а также стремление избегать социальных взаимодействий. Это может привести к изоляции и отсутствию поддержки со стороны близких, что, в свою очередь, лишь увеличивает стресс. Стресс может повлиять на рабочую продуктивность, эмоциональное благополучие и общие жизненные перспективы. Невозможность справиться со стрессом может негативно изменить восприятие повседневной жизни, лишая радости даже простых вещей.

Однако важно помнить, что не весь стресс является негативным. Умеренный уровень стресса может служить стимулом для роста и развития. Он может помочь сосредоточиться на решении задач и стимулировать к самосовершенствованию. Ключевым является умение управлять стрессом и находить баланс.

Копинг-стратегии, согласно теории Р. Лазаруса, представляют собой многообразие адаптивных механизмов, которые индивид использует для управления стрессом и преодоления трудных жизненных обстоятельств. Определение копинга можно охарактеризовать как используемую личностью

совокупность методов и приемов для разрешения стрессогенных факторов и адаптации к ним.

Структура копинг-стратегий включает две основные категории: проблемно-ориентированные и эмоционально-ориентированные стратегии. Проблемно-ориентированные стратегии направлены на активное решение проблемы или изменение стрессовой ситуации. Они могут включать такие действия, как поиск информации, планирование, изменение поведения или ситуации, с которой сталкивается индивид. Эмоционально-ориентированные стратегии, в свою очередь, сосредоточены на регулировании эмоциональных реакций на стресс и могут включать методы как позитивного переосмысления, так и избегания, например, избегание ситуации или использование механизмов сдерживания негативных эмоций. В таких условиях выбор стратегии совладания со стрессом становится ключевым, т.к. есть адаптивные и неадаптивные стратегии. Выбор той или иной стратегии зависит от индивидуальных особенностей человека и ценностных приоритетов.

Таким образом, осмысленность жизни выступает важным фактором, определяющим, как индивиды реагируют на стресс. Исследуя связь между осмысленностью и стрессом, мы можем углубить понимание того, как помочь людям лучше адаптироваться к трудным жизненным обстоятельствам и находить смысл даже в самых сложных испытаниях.

Во второй главе описано эмпирическое исследование. Данное исследование, направлено на изучение связей выбора стратегий совладания со стрессом с показателями осмысленности жизни, а также на разработку и апробацию тренинга развития эффективных моделей совладающего поведения через повышение осмысленности жизни. Для более глубокого понимания того, как можно развивать осмысленность жизни, был произведен корреляционный анализ смысложизненных ориентаций и базовых индивидуальных ценностей, мотивов поведения личности.

Для выполнения поставленных целей использовались следующие методики: смысложизненные ориентации (методика СЖО) Д. А. Леонтьева, копинг-тест Р. Лазаруса, ценностный опросник Шварца (методика Ш. Шварца). Полученные результаты были обработаны в статистических программах IBM SPSS Statistics (коэффициент ранговой корреляции Спирмена, t-критерия Стьюдента для двух зависимых выборок (экспериментальной группы до и после участия в тренинге, контрольной группы), JASP V 0.19.0.0 (критерий Шапиро-Уилка).

В ходе проведенного корреляционного анализа обнаружилось значимые корреляции осмысленности жизни с такими копинг-стратегиями, как планирование решения проблемы и положительная переоценка. Особенностью людей с высоким уровнем осмысленности жизни является способность эффективного планирования разрешения трудных жизненных ситуаций, а также фокусирование на положительном переосмыслении. Таким людям свойственен аналитический подход к решению проблем, для них сложные ситуации становятся ресурсными, способствующими росту и развитию личности.

Были выявлены значимые корреляции планирования решения проблемы со следующими смысложизненными ориентациями: цели в жизни, процесс жизни, результат жизни, локус контроля-Я, локус контроля-жизнь. Особенность людей, которые умеют планировать решение проблемы в том, что у них уже есть результаты, которые принесли действия из прошлого, в настоящем их жизнь интересна, красочна, эмоционально наполнена, со смыслом и много целей на будущее.

Также были обнаружены значимые корреляции положительной переоценки со следующими смысложизненными ориентациями: процесс жизни, результат жизни, локус контроля-Я, локус контроля-жизнь. Люди, способные наполнять положительным содержанием прошлый опыт, видеть в нем позитивные аспекты, свое личностное развитие воспринимают свое

прошлое и настоящее осмысленно. Они удовлетворены процессом и результатом жизни.

В ходе проведенного корреляционного анализа обнаружилось значимые корреляции осмысленности жизни с такими базовыми ценностями, как достижения, самостоятельность, доброта. Особенностью людей с высоким уровнем осмысленности жизни является ориентация на построение гармоничных отношений с близкими людьми, доброжелательность к ним, самостоятельность в мышление, поведение, в творчестве, личный успех через проявление компетентности к другим людям.

Программа тренинга развития эффективных моделей совладающего поведения через повышение осмысленности жизни разрабатывалась, учитывая полученные данные эмпирического исследования. Согласно проведенному исследованию, развитию эффективных стратегий совладания с трудностями будет способствовать повышение осмысленности жизни. А повышению осмысленности жизни способствуют следующие ценности: достижения (личный успех в соответствии с социальными стандартами), самостоятельность (самостоятельность мысли и действия) и доброта (доброжелательность, сохранение и повышение благополучия близких людей).

Цель тренинга: формирование навыков эффективного решения проблем.

Задачи тренинга:

- осознание жизненных целей и сложностей на пути их реализации;
- активизация ресурсов;
- развитие творческого подхода и осмысления в решении проблем;
- актуализация активной позиции и самостоятельности участников;
- развитие осмысления прошлого опыта;
- осознание возможности трансформации проблем в цели;
- развитие целеполагания;

- обучение участников оценивать эффективность предложенного варианта решения проблемной ситуации;
- повышение эмоциональной устойчивости;
- формирование позитивного отношения к жизни;
- развитие способности вступать в доверительные отношения с окружающими и быть благодарными им;
- формирование групповой сплоченности.

Продолжительность тренинга составляет 3 дня по 3 часа каждый с перерывом на отдых для участников. Итого суммарное время проведения тренинга 9 часов. Каждое занятие состоит из приветствия, постановки задач и целеполагания участников, озвучивания общих правил, разминки, основной части, обратной связи, подведения итогов, прощания.

Задачи первого дня тренинга:

- знакомство;
- формирование комфортных, доверительных отношений в группе участников и групповой сплоченности;
- определение цели и сложностей на пути ее реализации;
- активизация ресурсов;
- развитие творческого подхода в решении проблем

Для выстраивания групповой сплоченности использовались невербальные упражнения, упражнения, в которых нужно было фокусироваться на сильных чертах личности участников группы, а также упражнения, показывающие сходство в интересах, увлечениях, чертах характера участников.

Для активизации ресурсов, определения долгосрочной цели, развития творческого подхода были подобраны упражнения, которые пробуждали воображение, помогали визуализировать свой фантастический идеальный день, ресурсные изображения с архитипичными образами коллективного бессознательного, актуализирующие трансцендентное состояние.

Особое внимание после каждого упражнения уделялось обсуждению роли каждого задания, чему оно учит, какой навык получают участники, где его планируют использовать.

Задачи второго дня тренинга:

- актуализация активной позиции и самостоятельности участников в решении проблем;
- развитие творческого подхода в решении проблем;
- получение нового опыта решения своих проблемных ситуаций через осмысление;
- развитие способности вступать в доверительные отношения с окружающими и быть благодарными им.

Для решения данных задач были использованы упражнения, направленные на объединение, на доброжелательность, на создание общего командного духа, а также упражнения, использующие метафорические и архитипические образы, которые помогают развивать воображение, творческое креативное мышление для решения сложностей.

После выполнения всех заданий достаточно времени уделялось обсуждению целей упражнений, какие знания и навыки они помогают развивать у участников, а также возможности применения этих навыков в будущем.

Задачи третьего дня тренинга:

- развитие творческого подхода в решении проблем;
- обучение участников оценивать эффективность предложенного варианта решения проблемной ситуации;
- развитие умения положительного переосмысления прошлого опыта;
- подведение итогов тренинга.

Для развития творческого подхода решения проблем и умения эффективной оценки вариантов решения, использовалось упражнение «Разговор со сменой позиций». Данное упражнение предполагает знакомство и диалог с такими субличностями, как Скептик, Мечтатель и Реалист.

Для развития положительного переосмысления, творческого подхода, понимания, что все задачи решаемы, даже те, которые сначала вызывают затруднения использовались упражнение с метафорой, задание «Путанка», в котором добровольцу нужно было распутать узлы из рук, созданные другими участниками.

Для наполнения ресурсом и уверенностью в том, что участники смогут достичь свою долгосрочную цель, было упражнение «Тот, кто создает мир». Участники представляли себя великими художниками, которые изображали на холсте свою цель и воображали, как их картина оживает и становится реальностью.

Упражнения обратной связи и подведения итогов помогли определить субъективные оценки и результаты участников тренинга, понять какие навыки приобрели участники в решение проблемных ситуаций.

На подготовительном этапе была разработана программа тренинга и анкета для изучения целей тренинга.

На основном этапе исследования были набраны участники экспериментальной и контрольной групп. Участники экспериментальной группы заполнили анкету, в которой указали свои ожидания, опасения, какие результаты планируют получить. Испытуемые двух групп прошли диагностику копинг-стратегий, смысложизненных ориентаций по следующим методикам: копинг-тест Р. Лазаруса, тест смысложизненных ориентаций (методика СЖО) Д. А. Леонтьева. Далее была проведена апробация тренинга планирования решения проблемных ситуаций на базе 10 испытуемых. Сразу после проведения тренинга испытуемые двух групп прошли повторную диагностику.

На заключительном этапе исследования была проведена математически-статистическая обработка полученных данных и их интерпретация.

Результаты диагностики испытуемых экспериментальной и контрольной групп перед тренингом были проверены на нормальность

распределения с помощью критерия Шапиро–Уилка, проверяемое распределение является нормальным. Далее для оценки изменений копинг-стратегий, а также смысловых ориентаций у испытуемых использовался t критерий Стьюдента для двух зависимых выборок.

После прохождения тренинга участники экспериментальной группы показали значимые изменения по следующим показателям: планирование решения проблемы, положительная переоценка, осмысленность жизни, цели в жизни, процесс жизни, результат жизни, локус контроля жизнь.

На основании полученных данных можно предположить, что участники тренинга смогли глубже понять свои жизненные цели и ценности, что придало им уверенность в принятии важных решений и повысило мотивацию к достижению личных и профессиональных успехов; научились использовать конструктивные модели поведения для преодоления трудностей и стресса (планирование решения проблем и положительная переоценка); приобрели опыт саморегуляции через расслабление; благодаря осознанию собственных ресурсов и возможностей, почувствовали себя увереннее в различных жизненных ситуациях, что положительно сказалось на их уровне удовлетворенности жизнью. Благодаря данным результатам жизнь участников тренинга стала более осмысленна, эмоционально наполнена и интересна.

Для достоверности полученных результатов в контрольной группе также были произведены замеры и произведен статистический анализ, который не показал значимых изменений показателей стратегий совладания с трудностями и осмысленности жизни. Соответственно, в группе, участники которой не проходили психологический тренинг развития эффективных моделей совладающего поведения через повышение осмысленности жизни, никаких значимых изменений в выборе копинг-стратегий не произошло.

На основании проведенного нами исследования можно сделать вывод о том, что основная гипотеза подтвердилась полностью: существует связь

между выбором копинг-стратегий и смысложизненными ориентациями личности.

Частные гипотезы подтвердились полностью:

1. Существует прямая связь между уровнем осмысленности жизни и такими копинг-стратегиями, как планирование решения проблемы и положительная переоценка.

2. Существует прямая связь между уровнем осмысленности жизни и такими базовыми индивидуальными ценностями, как доброта, самостоятельность и достижения.

3. Тренинг развития эффективных моделей совладающего поведения через повышение осмысленности жизни может способствовать развитию таких копинг-стратегий, как планирование решения проблемы и положительная переоценка.

Заключение. В соответствии с целью и задачами исследования в данной работе были проанализированы и изложены теоретические данные осмысленности жизни и стратегий совладания со стрессом; было проведено эмпирическое исследование; была разработана и апробирована программа психологического тренинга развития эффективных моделей совладающего поведения через повышение осмысленности жизни.

На первом этапе эмпирического исследования была выявлена связь между смысложизненными ориентациями личности и выбором копинг-стратегий. Выборку данного исследования представили 53 человека. Результаты были обработаны в программах JASP V 0.19.0.0 (критерий Шапиро-Уилка), IBM SPSS Statistics 27 (коэффициент ранговой корреляции Спирмена для зависимых выборок).

На втором этапе, используя результаты исследования первого этапа, был разработан и проведен тренинг развития эффективных моделей совладающего поведения через повышение осмысленности жизни. Эмпирическую выборку составили 20 студентов-магистрантов психологического факультета. Совокупная выборка была дифференцирована

на 2 группы: экспериментальную и контрольную по 10 человек в каждой. Было проведено психодиагностическое тестирование участников экспериментальной и контрольной групп в двух замерах.

На третьем этапе была произведена математико-статистическая обработка данных тренинга. Полученные данные были проверены на нормальность распределения при помощи критерия Шапиро-Уилка. Далее при помощи t-критерия Стьюдента для двух зависимых выборок были проверены различия в экспериментальной группе до прохождения тренинга, сразу после тренинга. Для достоверности полученного результата, данные контрольной группы (до проведения тренинга в экспериментальной группе, сразу после) так же были проверены на различия при помощи t-критерия Стьюдента для двух зависимых выборок.

На основании проведённого нами исследования можно сделать вывод о том, что основная гипотеза подтвердилась полностью: существует связь между выбором копинг-стратегий и смысложизненными ориентациями личности.

Выдвинутые нами дополнительные гипотезы подтвердились также полностью. Действительно существует прямая связь между уровнем осмысленности жизни и такими копинг-стратегиями, как планирование решения проблемы и положительная переоценка. Также подтвердилась что существует прямая связь между уровнем осмысленности жизни и такими базовыми индивидуальными ценностями, как доброта, самостоятельность и достижения. Подтвердилось, что тренинг развития эффективных моделей совладающего поведения через повышение осмысленности жизни может способствовать развитию таких копинг-стратегий, как планирование решения проблемы и положительная переоценка.

Теоретическая значимость и научная новизна исследования заключается в выявлении связи между осмысленностью жизни и выбором копинг-стратегий, а также в разработке и апробации авторской программы

тренинга развития эффективных моделей совладающего поведения через повышение осмысленности жизни.

Практическая значимость результатов исследования состоит в возможности применения разработанной программы тренинга в рамках консультативной психологии.

К ограничениям проведенного исследования можно отнести небольшое количество тренинговых сессий (3 сессии), малый объем выборки, преобладание в выборке лиц женского пола (51 из 53 респондентов исследования на выявление связи, 19 из 20 испытуемых в апробации тренинга), а также апробацию тренинга развития эффективных моделей совладающего поведения через повышение осмысленности жизни на базе лиц, получающих психологическое образование.

К перспективам данного исследования можно отнести апробацию разработанного тренинга на базе лиц различного пола, образования в целях сравнения его эффективности для разных категорий индивидов, возможность совершенствования и расширения тренинговой программы.