

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

Особенности мотивации и смысложизненных ориентаций как
наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

личностных ресурсов саморегуляции поведения

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

Логиновой Ларисы Юрьевны
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

Канд. пед. н., доцент
должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

М.В. Жижина
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Д. психол. н., доцент
должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова
инициалы, фамилия

Саратов 2025

Введение. Рыночный характер межличностных отношений в современном обществе, формирование коммерчески заинтересованными компаниями квази-потребностей у потребителей их продукции, нереалистичных стандартов «успешного» образа жизни и мышления усиливают отчуждение личности от самой себя, приводят к обесцениванию или утрате значимых смыслов, ценностей, вплоть до возникновения смысложизненного кризиса.

В подобных переломных условиях развития социума способность индивида к саморегуляции своего поведения, в частности, к определению личностно значимых целей, детальному планированию процесса их достижения, трансформации привычных паттернов мышления и интеракций является условием сохранения им психологической устойчивости к неблагоприятным средовым факторам и эффективной социально-психологической адаптации.

Как отмечает Д.А. Леонтьев, саморегуляция поведения во многом основывается на сформированности потребностно-мотивационной и смысловой сфер личности, которые обеспечивают сохранение устойчивости ее идентичности, морально-нравственных ценностей, целенаправленности поведения в условиях информационной перенасыщенности социальной среды.

Таким образом, психологическое обеспечение проактивности мотивации и смысложизненных ориентаций субъекта может способствовать эффективной осознанной саморегуляции им своего поведения, повышению включенности в жизненные отношения с миром, устойчивости и стабильности личностного развития в современном обществе, что определяет актуальность данного исследования.

Объект исследования: саморегуляция поведения как психологический феномен.

Предмет исследования: особенности мотивации и смысложизненных ориентаций как личностных ресурсов саморегуляции поведения.

Цель исследования: выявление взаимосвязи особенностей мотивации и смысложизненных ориентаций со стилями саморегуляции поведения.

Основная гипотеза исследования: существуют значимые взаимосвязи особенностей мотивации и смысложизненных ориентаций со стилями саморегуляции поведения.

Дополнительная гипотеза исследования: к ресурсным личностным типам саморегуляции поведения относят «интернальный тип саморегуляции поведения», «адаптивный тип саморегуляции поведения», «преобразующий тип саморегуляции поведения».

Задачи исследования:

1. Рассмотреть основные подходы к изучению мотивации в отечественной и зарубежной психологии.
2. Проанализировать теоретические основания исследования смысложизненных ориентаций личности.
3. Изучить феномен саморегуляции поведения.
4. Осуществить психологическую диагностику особенностей мотивации, смысложизненных ориентаций и стилей саморегуляции поведения у испытуемых.
5. Выявить и охарактеризовать взаимосвязи особенностей мотивации и смысложизненных ориентаций со стилями саморегуляции поведения.
6. Определить и описать личностные типы саморегуляции поведения.
7. Разработать проект программы психологического сопровождения, направленной на улучшение навыков саморегуляции поведения личности.

Методы исследования: методы теоретического (анализ, синтез, логико-дедуктивный анализ отечественных и зарубежных научных публикаций по проблеме исследования) и эмпирического познания (методы сбора и обработки эмпирических данных).

К методам сбора эмпирического материала относятся анкетирование и психологическое тестирование. В рамках анкетирования осуществлялся сбор социально-демографических характеристик изучаемой выборки (пол,

возраст). Психологическое тестирование проведено с использованием следующих методик исследования:

1. «Тест смысловых ориентаций» J. Crumbaugh, L. Maholic в адаптации Д.А. Леонтьева.
2. «Мотивационный опросник А. Маслоу» A. Chapman в адаптации Д.В. Каширского, О.И. Моткова.
3. Многошкальный опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой.

К методам обработки эмпирических данных относятся количественные методы, а именно такие статистические критерии как одновыборочный критерий Колмогорова–Смирнова, коэффициент линейной корреляции Пирсона, эксплораторный факторный анализ.

Математико-статистические расчеты реализованы в статистической программе IBM SPSS Statistics, v. 23.

Теоретическую основу исследования составили работы К.А. Абульхановой-Славской, Б.Г. Ананьева, М.Я. Басова, Л. Бинсвангера, А.К. Болотовой, Дж. Бьюдженталя, Ф. Герцберга, А. Маслоу, В. Франкла, Э. Фромма, Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева, Л.Г. Дикой, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, Б.В. Зейгарник, Е.П. Ильина, К.В. Карпинского, А.В. Карпова, В.И. Ковалева, В.И. Моросановой, О.А. Конопкина, Т.В. Корниловой, А. Лэнгле, А.В. Махнач, А.К. Осницкого, А.О. Прохорова, К. Карвера, С. Хобфолла и др.

Методологической основой исследования являются методологические принципы позитивного психологического консультирования, сформулированные С.В. Фроловой.

При разработке дизайна и плана проведения эмпирического исследования наибольшее значение для нас имели такие методологические принципы позитивного психологического консультирования как принцип психологической позитивности, психологического преобразования и

психосинтеза, экосензитивности и самотрансцендентности, целенаправленности и ресурсности.

При разработке дизайна и плана проведения эмпирического исследования наибольшее значение для нас имели такие методологические принципы позитивного психологического консультирования как принцип психологической позитивности, психологического преобразования и психосинтеза, экосензитивности и самотрансцендентности, целенаправленности и ресурсности.

Выбор указанных методологических принципов позитивного психологического консультирования обусловлен тем, что они, на наш взгляд, позволяют наиболее полно раскрыть изучаемые феномены – особенности мотивации и смысловых ориентаций как личностных ресурсов саморегуляции поведения субъекта.

– Принцип психологической позитивности раскрывается в целенаправленном внимании исследователя и консультанта к сильным сторонам личности, ее ресурсам и потенциальным возможностям. Вера в субъекта, в его способность преодолеть трудные жизненные ситуации дает ему пространство и возможность для активизации ранее скрытых личностных ресурсов, осмысленного выбора оптимальной из возможных моделей поведения для достижения наилучших результатов в преодолении стресса и/или при достижении какой-либо значимой цели.

Именно поэтому в предлагаемой нами программе психологического сопровождения, направленной на улучшение навыков саморегуляции личности, преимущественно содержатся психологические техники и упражнения, которые индивид сможет применять и самостоятельно без поддержки психолога, принимая на себя роль субъекта своей жизни и формируя уверенность в себе, своих силах, то есть самоэффективность.

– Принцип психологического преобразования и психосинтеза подразумевает направленность консультативного процесса на интеграцию разрозненных элементов опыта клиента в целостную структуру, совместное с

клиентом формирование новых смыслов и ценностей, что непосредственно связано с процессом самоактуализации и самосовершенствования.

Этот принцип также учтен в предлагаемой нами программе, поскольку ее основная цель состоит в расширении поведенческого репертуара субъекта, способов когнитивного оценивания им социальных ситуаций и своего поведения в них, управления негативными и позитивными аффектами, что предполагает учет прошлого опыта индивида, его ресурсных и дезадаптивных особенностей осуществления саморегуляции поведения для совместного с психологом определения траектории его индивидуально-личностного развития.

– Принцип экосензитивности и самотрансцендентности отражает необходимость развития у личности здоровой потребности в социальном сотрудничестве и построении с Другими эмоционально значимых отношений, что обеспечивается степенью сформированности ее способности к самотрансцендированию как выходу за пределы своего Я вовне, навстречу Другим.

Преодоление гедонистических установок и самоограничения личностного развития, его замкнутости на сиюминутных эгоистических квази-потребностях, могут позволить субъекту развить качественно иной уровень саморегуляции поведения – не психотехнической, основанной на знании и умении применять ряд психотехник для самопомощи, – а смысловой, в основе которой лежит целостная система ценностно-смысловых установок субъекта, определяющих его жизненные задачи.

– Принципы целенаправленности и ресурсности отражают важность постановки личностью четких реалистичных целей личностного развития (что индивид хочет в себе изменить, по какой причине, что хочет получить по результатам трансформации, в какие временные сроки и какими способами), процесс достижения которых непременно должен сопровождаться опорой на собственные личностные ресурсы – сильные стороны, которые не всегда могут осознаваться индивидом.

Особое внимание в предлагаемой программе мы уделили блоку целеполагания участников (начало и конец каждого занятия планируется посвящать постановке четких, измеримых и достижимых целей на конкретное занятие, проверки на их соответствие более глобальной цели, оценка степени их достижения по итогам каждого занятия).

Принцип ориентации на ресурсы нашел отражение в определении тематических блоков программы, в рамках которых индивид получает возможность осмыслить привычные для него модели поведения и стили саморегуляции поведения, их сильные и уязвимые стороны, осознать направление желаемых изменений, составить целеориентированный план личностных изменений с опорой на ранее выявленные личностные ресурсы и апробированные в работе с группой техники их восполнения и фасилитации.

Эмпирическая база исследования. Эмпирическое исследование проводилось в онлайн-формате с использованием сервиса для сбора данных Яндекс.Формы.

В состав выборки исследования вошли 79 испытуемых (65 женщин и 14 мужчин). Возраст в выборке находится в диапазоне от 40 до 55 лет (средний возраст испытуемых – 48 лет).

Теоретическая значимость и научная новизна исследования заключаются в обобщении и уточнении научных представлений о ресурсной роли особенностей мотивации и смысложизненных ориентаций в формировании продуктивных стилей саморегуляции поведения, в выявлении взаимосвязей особенностей мотивации и смысложизненных ориентаций со стилями саморегуляции поведения, в определении личностных типов саморегуляции поведения.

Практическая значимость исследования. Результаты данного исследования могут использоваться при разработке программ психологической профилактики, направленных на актуализацию бытийных мотиваций и смысложизненных ориентаций как личностных ресурсов саморегуляции субъекта.

Предложенная нами программа психологического сопровождения, направленная на улучшение навыков саморегуляции поведения личности, может пройти апробацию на базе более объемной выборки и составить основу для разработки психологических мероприятий профилактической, коррекционной и просветительской направленности.

Опыт апробации результатов исследования. Основные эмпирические результаты данного исследования обсуждались на XV ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии (21 февраля 2025 г., Саратов).

По теме магистерского исследования опубликована следующая работа:

– Логинова Л.Ю., Жижина М.В. Взаимосвязь смысловых ориентаций и особенностей мотивации личности в период средней взрослости // Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент : Материалы XV ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии (21 февраля 2025 г., Саратов). – Саратов, 2025 (в печати).

Основная часть. На основании теоретического анализа отечественных и зарубежных исследований можем сформулировать следующие выводы:

– Мотивационная сфера личности представляет собой сложную и многоуровневую систему, состоящую из множества компонентов, таких как потребности, мотивы, влечения, желания, установки, интересы, убеждения и мировоззрение. Мотивы тесно связаны не только с потребностями («опредмеченными» мотивами, по выражению А.Н. Леонтьева), но и с ценностями субъекта.

Так, А. Маслоу выделял такие типы ценностей как дефицитарные (Д-ценности) и бытийные (Б-ценности). Дефицитарные ценности обусловлены стремлением восполнить нехватку базовых ресурсов, необходимых для выживания индивида. Высшие же ценности формируются, как правило, после удовлетворения первичных нужд и представляют собой проявление высших человеческих устремлений, связанных с самоактуализацией личности.

– Теоретические истоки изучения смысложизненных ориентаций лежат в работах экзистенциальных философов и представителей логотерапии, поскольку родовым понятием является «смысл жизни» или «осмысленность жизни». На основе анализа работ В. Франкла, можно заключить, что свобода выбора, ответственность за свой выбор и его последствия, стремление к поиску смысла своего существования – это сущностные характеристики феномена осмысленности жизни.

Д.А. Леонтьев определяет смысложизненные ориентации как систему отношений личности к различным сторонам собственной жизни, включающую наличие конкретных жизненных целей, понимание значимости собственных решений и поступков, чувство удовлетворенности процессом самореализации и готовность нести ответственность за достигнутый уровень личного успеха.

– Под термином «личностные ресурсы» Д.А. Леонтьев понимает средства, наличие и достаточность которых способствует достижению цели и поддержанию благополучия субъекта, а отсутствие или недостаточность – затрудняет. Изучая процесс смысловой регуляции психической активности личности, Д.А. Леонтьев отмечает, что сформированность потребностно-мотивационной и ценностно-смысловой сфер обуславливает успешность саморегуляции поведения. Таким образом, в качестве личностных ресурсов саморегуляции мы рассматриваем особенности мотивации и смысложизненных ориентаций субъекта.

Е.П. Ильин определяет саморегуляцию как произвольное и целенаправленное изменение психофизиологических функций и психического состояния, осуществляемое субъектом при помощи специально организованной активности.

В.И. Моросанова и О.А. Конопкин рассматривали индивидуальный стиль саморегуляции как индивидуально-типическое своеобразие саморегуляции и реализации произвольной активности человека, который проявляется в том, каким образом индивид планирует и программирует

достижение жизненных целей, учитывает значимые внешние и внутренние условия, оценивает результаты и корректирует свою активность.

По результатам проведенного нами эмпирического исследования можно сделать следующие выводы:

– Осуществлена психологическая диагностика особенностей мотивации, смысложизненных ориентаций и стилей саморегуляции поведения у испытуемых, на основе чего выявлены и охарактеризованы 33 значимые прямые и обратные взаимосвязи особенностей мотивации и смысложизненных ориентаций со стилями саморегуляции поведения.

Чем выше выраженность таких смысложизненных ориентаций как «Наличие жизненных целей», «Процесс жизни», «Результативность жизни», «Локус контроля Я», «Локус контроля Жизнь», тем выше выраженность таких стилей саморегуляции поведения как «планирование целей», «программирование условий», «настойчивость».

Чем больший разрыв существует между реализацией дефицитарных и бытийных ценностей, тем в меньшей степени выражены такие стили саморегуляции поведения как «моделирование условий», «оценивание результатов».

– Определены и описаны личностные типы саморегуляции поведения испытуемых, которые включают интернальный тип саморегуляции поведения», «адаптивный тип саморегуляции поведения», «преобразующий тип саморегуляции поведения».

В рамках «интернального типа саморегуляции поведения человек выступает субъектом своей жизни, контролирующим свое отношение к обстоятельствам жизни, свое поведение и эмоциональные реакции.

«Адаптивный тип саморегуляции поведения» является приспособительным по своему характеру, то есть индивид проявляет когнитивную флексибельность и поведенческую гибкость, изменяя себя, привычные ему паттерны мышления и поведения в зависимости от требований ситуации.

Лица, которым характерен «преобразующий тип саморегуляции поведения», способны к модификации не только и не столько своего поведения, используемых стратегий саморегуляции, а ситуации в целом, моделируя нужные им условия.

– На основе результатов теоретического и эмпирического исследования разработан проект программы психологического сопровождения, направленной на улучшение навыков саморегуляции поведения личности, обоснованы его теоретико-методологические основания, предложен краткий сценарий проведения занятий.

Заключение. Настоящее исследование направлено на выявление взаимосвязи особенностей мотивации и смысложизненных ориентаций со стилями саморегуляции поведения.

По результатам проведенного нами эмпирического исследования можно сделать вывод о полном подтверждении основной гипотезы исследования: так, существуют 33 значимые прямые и обратные взаимосвязи особенностей мотивации и смысложизненных ориентаций со стилями саморегуляции поведения.

Выдвинутая нами дополнительная гипотеза исследования также полностью подтвердилась: к ресурсным личностным типам саморегуляции поведения относят «интернальный тип саморегуляции поведения», «адаптивный тип саморегуляции поведения», «преобразующий тип саморегуляции поведения».

Отметим, что на качество полученных результатов факторного анализа могли оказать влияние такие факторы как полидетерминированный характер изучаемых нами феноменов, субъективный характер их оценивания испытуемыми, а также онлайн-формат сбора данных.

К ограничениям данного исследования можно отнести онлайн-формат проведения эмпирического исследования, выбор количественной стратегии проведения исследования, неоднородность изучаемой выборки по социально-демографическим характеристикам.

К перспективам развития исследования можно отнести возможность использования полученных результатов при разработке программ психологической профилактики, направленных на актуализацию бытийных мотиваций и смысложизненных ориентаций как личностных ресурсов саморегуляции поведения субъекта.

Также предложенная нами программа психологического сопровождения, направленная на улучшение навыков саморегуляции поведения личности, может пройти апробацию на базе более объемной выборки и составить основу для разработки психологических мероприятий профилактической, коррекционной и просветительской направленности.