

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 взаимосвязи саморегуляции со способами совладания
со стрессом у сотрудников организации: позитивно-консультативный
аспект**

наименование темы выпускной квалификационной работы

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

Уколова Артема Игоревича

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

На протяжении всего жизненного пути человек сталкивается с трудными или экстремальными ситуациями, которые требуют от него способности успешно с ними справляться. Для того, чтобы сохранить внутренние ресурсы и преодолеть стресс, вызванный трудными ситуациями, существует совладающее поведение. Не менее важна в данном контексте саморегуляция, которая позволяет человеку управлять собственным поведением и сохранять баланс психоэмоционального состояния.

В психологии исследованием саморегуляции занимались такие ученые, как И.М. Сеченов, Л.С. Выготский, В.И. Моросанова, О.А. Конопкин и многие другие. Разные исследователи интерпретировали и изучали саморегуляцию с позиции различных подходов, а также с позиции влияния субъективных и объективных факторов на ее формирование. С. Фолкман, Р.С. Лазарус, И.М. Никольская, Н.А. Сирота, Т.Л. Крюкова и многие другие исследователи посвятили свои научные труды исследованию совладающего поведения, которое также рассматривается с различных позиций.

Цель исследования – определить особенности взаимосвязи саморегуляции со способами совладания со стрессом у сотрудников.

Объект исследования: способы совладания со стрессом и саморегуляция личности.

Предмет исследования: выраженность способов совладания со стрессом и саморегуляции у сотрудников.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь саморегуляции со способами совладания со стрессом у офисных сотрудников.

В соответствии с целью исследования были сформулированы следующие **задачи:**

1. Проанализировать психологическую литературу по тематике исследования с целью определения собственной исследовательской позиции.

2. Рассмотреть понятие саморегуляции в научной литературе, изучить особенности формирования способов совладающего поведения личности, исследовать способы совладания и саморегуляции как факторы адаптации к стрессу.

3. Осуществить эмпирическое исследование особенностей взаимосвязи стилевой саморегуляции со способами совладания со стрессом у офисных сотрудников.

4. Разработать практические рекомендации по формированию саморегуляции и способов совладания со стрессом у сотрудников организации.

Методы исследования:

- теоретические (изучение и анализ психологической литературы по проблеме исследования);

- эмпирические (психодиагностическое тестирование);

- математико-статистические (количественный и качественный анализ; применение коэффициента корреляции Спирмена. Статистическая обработка данных проводилась с помощью компьютерной программы Microsoft Office Excel.).

Для изучения взаимосвязи саморегуляции и стратегий совладающего поведения использовались **следующие методики:**

- Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазарус (адаптация Т.Л. Крюковой и др.);

- Опросник «Стилевой саморегуляции поведения – ССПМ» В.И. Моросанова;

- «Опросник совладания со стрессом» (COPE) С. Carver, М. Scheier, J. Weintraub (в адаптации Т.О. Гордеева, Е.И. Рассказовой).

Практическая значимость исследования заключается в использовании результатов диагностики в практике работы психолога с офисными сотрудниками. Применение полученных данных позволит успешно формировать и развивать показатель саморегуляции и понимать природу использования той или иной стратегии поведения у сотрудников.

Основное содержание работы

В **первой главе** рассматриваются теоретические аспекты проблемы саморегуляции и способов совладания со стрессом в психологической науке

Стилевая саморегуляция -это устойчивая поведенческая модель, которая формируется на основе жизненного опыта, типов привязанности, уровня саморефлексии и степени личностной ответственности. Это динамическая система, в которой когнитивные, аффективные и волевые компоненты находятся в устойчивом взаимодействии.

«Копинг» обозначает «преодоление», поэтому стратегии совладающего поведения находятся в полюсе адаптивных, конструктивных стратегий, которые призваны разрешать трудные ситуации и минимизировать последствия стресса. Несмотря на важность копинг-стратегий, стоит отметить, что не все из них несут в себе положительную функцию. Другими словами, являются дезадаптивными. формирование совладающего поведения является сложным процессом, который зависит от множества внешних и внутренних факторов: индивидуально-личностные особенности, опыт преодоления трудностей, влияет также и социально-культурная среда, природа стрессовой ситуации, умение адаптировать свои стратегии в зависимости от ситуации. Стоит отметить, что эффективность того или иного копинга также взаимосвязана с реальным этапом совладания личности со стрессом.

Стресс, воздействующий на человека, увеличивает требования к копинг-стратегиям и саморегуляции личности. Л.А. Китаев-Смык считает, что именно

это оказывает воздействие на то, какой уровень, деятельностный или личностный, будет использован для эффективного разрешения конфликта. Однако, эффективность будет всецело зависеть от того, насколько оба этих уровня сформированы. Исходя из этого можно сказать, что саморегуляция и совладающее поведение, в контексте адаптации, реализуются при участии различных уровней и явлений психики, а также ее процессов.

Во **второй главе** представлено описание этапов исследования и методов.

Теоретический анализ доказывает необходимость исследования особенностей взаимосвязи саморегуляции со способами совладания со стрессом у офисных сотрудников в связи с тем, что проблема обусловлена целым рядом факторов: прежде всего возрастающими требованиями со стороны рынка труда и бизнеса к специалистам разных профессий и форм работы, возрастание нагрузки и обязанностей, ответственности. Для офисных служащих и специалистов в целом важно их психоэмоциональное благополучие, так как их работа сопряжена с высоким уровнем стресса и напряженности, ограниченностью свободного времени, а также рутинностью задач. Те сотрудники, которые подверглись различного рода стрессу в период трудовой деятельности, сталкиваются со множеством проблем: психосоматические заболевания, отсутствие энергии и трудовой мотивации, деморализация, крайнюю усталость, а также развивается безразличие к работе, ухудшается производительность труда, нарастает чувство неудовлетворенности не только от работы, но и жизни в целом. В связи с вышесказанным было проведено эмпирическое исследование, посвященное исследованию взаимосвязи саморегуляции со способами совладания со стрессом.

Этапы исследования:

1. Проведение психодиагностики по специально подготовленным методикам, которые позволяют раскрыть тему исследования.

2. Интерпретация и анализ полученных с помощью специально подготовленных методик эмпирических данных методами анализа статистических данных с помощью компьютерной программы Microsoft Office Excel. Осуществлялся корреляционный анализ по методу r-Спирмена.

Проведенное эмпирическое исследование посвящено изучению взаимосвязи стилевой саморегуляции со способами совладания со стрессом у сотрудников организации. Проанализировав способы совладающего поведения у сотрудников можно отметить, что наиболее распространенным в выборке является планирование решения. Это характеризует специалистов как способных анализировать ситуации и разные формы поведения с учетом имеющихся ресурсов и прошлого опыта. Наименее распространенной является конфронтация, что характеризует специалистов как людей, не прибегающих к враждебности, импульсивности, конфликтности в трудных ситуациях.

Изучив полученные в ходе исследования саморегуляции данные, можно сделать следующие выводы. У респондентов выявлен средний уровень саморегуляции. Это свидетельствует о том, что сотрудники самостоятельны, способны адекватно и гибко реагировать на изменения условий, а также осознанно ставить и достигать цели. Также, анализируя виды саморегуляции можно отметить, что наиболее выраженным стилем саморегуляции поведения является самостоятельность, что характеризует сотрудников как способных автономно организовывать собственную активность, а также планировать поведение и деятельность, направленные на достижение цели. Наименее выраженным оказался такой стиль саморегуляции как гибкость, что свидетельствует о трудностях в перестроении и внесении корректив в системе саморегуляции в зависимости от изменений внешних условий.

Заключение

Данная выпускная квалификационная работа была направлена на изучение саморегуляции и стратегий совладающего поведения у сотрудников организации. В рамках проведенной работы был осуществлен анализ научной литературы по проблеме исследования.

Анализ психологической литературы, посвященной проблеме исследования саморегуляции показал, что данный феномен характеризуется осознанностью и оказывает влияние на деятельность человека. Существует множество подходов к изучению саморегуляции, а также предлагаются разные модели и структура. Исследователи сходятся во мнении, что саморегуляция оказывает существенное влияние на разного рода формы активности личности. В данном контексте были рассмотрены такие компоненты саморегуляции как воля и эмоции. Анализируя научную литературу, посвященную изучению способам совладающего поведения можно отметить, что данный феномен позволяет сохранить баланс между ресурсами личности и требованиями, которые предъявляет внешняя среда. Совладающее поведение является неотъемлемой частью в преодолении стресса, а также объектом множества исследований, проводимых с позиций различных личностных особенностей и характеристик.

Осуществляя первый этап исследования, были подобраны психологические методики, направленные на исследования особенностей саморегуляции и способов совладания со стрессом. Далее была проведена психодиагностика, которая позволила получить первичные эмпирические данные. На втором этапе исследования была проведена обработка эмпирических данных, в результате которой были получены результаты, свидетельствующие о выраженности стилей саморегуляции и стратегий совладающего, способов совладания со стрессом у сотрудников организации.

На третьем этапе исследования были проинтерпретированы и осмыслены полученные данные.

Исследование способов совладающего поведения по опроснику «Способы совладающего поведения», автором которого является Р. Лазарус (адаптация Т.Л. Крюковой и др.) было выявлено, что для выборки характерна выраженность таких способов совладающего поведения, как планирование решения ($M=49,8$) и самоконтроль ($M=48,4$). Это свидетельствует о том, что исследуемые специалисты преодолевают трудности посредством целенаправленного анализа той или иной ситуации. Изучение стилей саморегуляции опроснику «Стилевой саморегуляции поведения – ССПМ», автором которого является В.И. Моросанова показало, что респонденты имеют средний уровень саморегуляции, а наиболее выраженным стилем является самостоятельность. Наименее выраженным стилем саморегуляции является гибкость. Другими словами, исследуемые респонденты способны самостоятельно планировать собственное поведение и деятельность, могут организовывать активность, направленную на достижение цели, осуществлять контроль над ее выполнением, а также оценивать и анализировать результаты, полученные на разных этапах реализации достижения цели. Такие сотрудники не зависимы от оценок и мнения окружающих, способны без посторонней помощи выстраивать собственную модель поведения и действий. Исследование по методике «Опросник совладания со стрессом» (COPE) С. Carver, M. Scheier, J. Weintraub (в адаптации Т.О. Гордеева, Е.И. Рассказовой) показало, что у респондентов в большей степени преобладают продуктивные стратегии совладания со стрессом, такие как: активное совладание, планирование, сдерживание совладания и принятие. Это говорит о том, что они не избегают стресс, а стараются его преодолеть и побороть различными способами, которые не несут в себе деструктивный характер.

Выявление статистически значимых взаимосвязей показало, что существуют статистически значимые связи в исследуемой выборке между саморегуляцией и способами совладания со стрессом. Таким образом, было выявлено, что существуют положительные взаимосвязи между поиском социальной поддержки и активным совладанием, общим уровнем саморегуляции и принятием. Отрицательные взаимосвязи были выявлены между программированием и поведенческим уходом от проблем, общим уровнем саморегуляции и использованием успокоительных. Таким образом, выявленные положительные и отрицательные взаимосвязи свидетельствуют о том, что между саморегуляцией и способами совладания со стрессом существуют значимые статистические связи и это связано с тем, что саморегуляция представляет собой внутреннюю способность субъекта управлять своими эмоциональными, поведенческими и когнитивными реакциями в ответ на стимулы, будь то внешние или внутренние. Совладание со стрессом – это предпринимаемые субъектом действия, которые направлены на снижение воздействия на него стресса. Прямые и обратные взаимосвязи между саморегуляцией и способами совладания со стрессом заключаются в том, что уровень саморегуляции определяет качество и гибкость, выбираемых человеком копинг-стратегий. Те субъекты, у которых саморегуляция находится на высоком уровне, как правило, склонны к выбору конструктивных форм совладания (активное решение проблемы, когнитивная переоценка). Такие респонденты способны выдерживать фрустрацию, контролировать свои реакции и поведение, когда как при низком уровне саморегуляции субъекты склонны к деструктивным копинг-реакциям (избегание, вытеснение, агрессией). Следовательно, саморегуляция выступает не только внутренним ресурсом внутренней устойчивости к стрессу, но и регулятором выбора стратегией совладания и чем больше ее уровень, тем больше шансов на продуктивное преодоление страховых ситуаций с минимальными

последствиями.

Результаты данного исследования могут быть применены психологами в организации, так как имеют практическую значимость. Практические рекомендации, представленные в работе, могут применяться как в просветительской деятельности психолога, так и в его работе по формированию саморегуляции и совладающего поведения у сотрудников организации.