

## ВЛИЯНИЕ САМОЛИДЕРСТВА НА ВЫБОР КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ С ПОЗИЦИИ ТРЕХ СФЕР ПСИХИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ким Э Сун

Соискатель, Тихоокеанский государственный  
университет  
info@kimlilia.ru

### THE INFLUENCE OF SELF-LEADERSHIP ON THE CHOICE OF COPING STRATEGIES FROM THE PERSPECTIVE OF THREE AREAS OF MENTAL ACTIVITY

Kim E Sun

*Summary.* Self-leadership is a relatively new way of intervening in the development of human resources, through which the personality of spobon independently influence themselves in order to achieve a state of independence and self-motivation to act in the desired ways.

The process of self-ownership includes mental, cognitive and behavioral strategies that give strength, purpose, meaning and direction to the efforts to effectively implement the tasks that need to be carried out.

The result of self-leadership is associated with self-knowledge, maximizing personal and professional strengths and minimizing personal and professional weaknesses, achieving personal and professional self-efficacy and the ability to live a purposeful life.

*Keywords:* self-leadership, self-strategy, coping mechanisms, stress, coping behavior, self-direction, self-motivation, self-control, coping strategies, adaptive behavior, cognitive sphere, emotional sphere, behavioral sphere.

*Аннотация.* Самолидерство — это относительно новый способ вмешательства в развитие человеческих ресурсов, с помощью которого личность спобона самостоятельно влиять на себя с тем, чтобы достигать состояния самостоятельности и самомотивации, чтобы действовать желаемыми способами.

Процесс самолидерства включает ментальные, когнитивные и поведенческие стратегии, придающие силу, цель, смысл и направление усилиям для эффективности осуществления задач, которые нужно осуществить.

Результат самолидерства связан с самознанием, максимальным усилением личных и профессиональных сильных сторон и минимизацией личных и профессиональных слабых сторон, достижение личной и профессиональной самоэффективности и способности жить целенаправленной жизнью.

*Ключевые слова:* самолидерство, стратегии самолидерства, копинг-механизмы, стресс, совладающее поведение, самонаправленность, самомотивация, самоконтроль, копинг-стратегии, адаптивное поведение, когнитивная сфера, эмоциональная сфера, поведенческая сфера.

**В** настоящее время самолидерство имеет такое же социальное происхождение, что и теория самовлияния А. Бандуры и теория саморегулирования Ф. Канфера [6,10]. Однако, с одной стороны, оно связано, а, с другой стороны, расходится с упомянутыми саморегулированием и самоуправлением. Саморегулирование и самоуправление отличаются от самолидерства и друг от друга именно поведенческими стандартами и применимыми стратегиями самовлияния. Самолидерство содержит принципы саморегулирования [7] и самоуправления [15], но выходя за рамки этого, включает независимые (больше, чем просто внешние требования) ведущие стандарты и уникальный набор самомотивационных техник.

В современном мире растет значимость изучения психологических способов совладания со стрессом для успешной адаптации индивида к постоянно меняющимся

средовым факторам. Изучение поведения, нацеленного на преодоление стрессовых ситуаций, осуществляется в рамках исследований, посвященных анализу копинг-стратегий [17]. Под «копингом» подразумеваются постоянно изменяющиеся когнитивные, эмоциональные и поведенческие усилия, направленные на выполнение специфических внешних или/и внутренних требований, которые воспринимаются как стрессовые.

Одним из первых термин «coping» использовал Л. Мэрфи в 1962 г., изучая способы совладания 5-летними детьми в периоды кризиса развития. Следующее поколение исследователей психодинамической теории продолжили изучать понятие «coping». В середине XX века концепция копинг-поведения начала активно использоваться в рамках изучения механизмов развития стрессовых состояний [8,11].

### Опросник по самолидерству. The revised self-leadership questionnaire, Houghton J. D

Для нашего исследования был использован опросник по самолидерству RSLQ в российской адаптации, который является наиболее используемым в зарубежных эмпирических исследованиях, а также единственным доступным адаптированным опросником на русском языке. Данный опросник был рекомендован для использования в целях определения уровня выраженности самолидерства, а также его составляющих: целеполагание, самопоощрение, самонаказание, самонаблюдение, самоконтроль, фокусировка мыслей, визуализация успешного выполнения, диалог с самим собой и самооценка [1].

Опросник по самолидерству включает в себя 33 пункта, направленных на изучение поведенчески ориентированных стратегий, стратегий, направленных на вознаграждение, и стратегий конструктивного мышления. Ответы на вопросы оценивались с помощью 5-балльной шкалы.

Все вопросы опросника Дж. Хоутона объединяются в 9 шкал. Поведенческие стратегии оцениваются с помощью пяти шкал: самонаблюдение, целеполагание, самонаказание, самопоощрение и самоконтроль. Фокусировка мыслей на вознаграждении измеряется с помощью одной шкалы. Конструктивное мышление оценивается с помощью трех шкал: диалог с самим собой, визуализация успешного выполнения и самооценка. Показатель самолидерства представляет собой среднее значение всех шкал опросника [1].

### Методика психологической диагностики копинг-механизмов Э. Хейма

Э. Хейм выделил 26 копинг-стратегий, которые были разделены по трем основным сферам психической деятельности: поведенческая, когнитивная, эмоциональная. Также по степени данные стратегии были сгруппированы по степени адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные.

Адаптивные стратегии предполагают сотрудничество индивида с более опытными людьми, а также поиск социальной поддержки или наоборот, обеспечение поддержкой других людей, оказавшихся в трудной ситуации.

Неадаптивные стратегии представляют собой пассивные копинг-стратегии, которые включают в себя избегание мыслей о рисках и неблагоприятных ситуациях,

стремление к одиночеству, уход от активных межличностных контактов, отказ от преодоления трудностей из-за отсутствия уверенности в свои силы.

Относительно адаптивные копинг-стратегии зависят от значимости стрессовой ситуации и включают в себя временный отказ от решения проблемы с целью снять напряжение либо перенести ответственность по разрешению трудностей другим лицам [4].

Анализ результатов исследования осуществлялся с помощью программы IBM SPSS Statistics 22.0. В ходе статистического анализа обработки данных был использован кластерный анализ методом k-средних с построчной оценкой. Различия полученных кластеров изучались с помощью однофакторного дисперсионного анализа ANOVA [3], непараметрического критерия  $\chi^2$  Пирсона для сравнения качественных показателей.

Для проведенного исследования была произведена выборка из 345 респондентов обоего пола в возрасте 18–64 лет. После проведения тестирования респондентов с помощью опросника по самолидерству, а также после кластерного анализа по методу k-средних с построчной оценкой были выделены три основных кластера респондентов с высоким средним и низким уровнем самолидерства. В кластер с высоким уровнем самолидерства вошли 36% респондентов, в кластер со средним уровнем выраженности самолидерства вошли 42% и 22% респондентов вошли в кластер с низким уровнем самолидерства соответственно. Исходя из полученных данных, видно, что распределение по выборке оказалось равномерным, что позволит нам определить особенности влияния самолидерства на копинг-поведение личности в трех сферах психической деятельности: когнитивной, эмоциональной, поведенческой.

Нами было проведено тестирование респондентов по методике «Психологической диагностики копинг-механизмов» Э. Хейма. Были получены следующие результаты (Таблица 1).

В результате анализа частотных значений всех трех групп копинг-стратегий (адаптивные, относительно-адаптивные, неадаптивные) в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах психической деятельности (таблица 1) были выявлены следующие закономерности.

В когнитивной сфере у респондентов доминируют относительно-адаптивные копинг-механизмы (76%), менее выражены адаптивные (19%) и реже всего встречаются неадаптивные копинг-механизмы (5%).

В эмоциональной сфере чаще всего у респондентов доминируют адаптивные копинг-механизмы (57%), ме-

Таблица 1. Частотные значения копинг-механизмов у респондентов с разным уровнем самолидерства, /%/

Переменные		Относительно продуктивная	Продуктивная	Непродуктивная
Все	Когнитивные	76	19	5
	Эмоциональные	15	57	28
	Поведенческие	68	14	18
Высокий уровень	Когнитивные	78	18	4
	Эмоциональные	8	69	23
	Поведенческие	60	19	21
Средний уровень	Когнитивные	81	17	2
	Эмоциональные	15	55	31
	Поведенческие	68	16	16
Низкий уровень	Когнитивные	64	21	15
	Эмоциональные	28	43	30
	Поведенческие	79	4	17

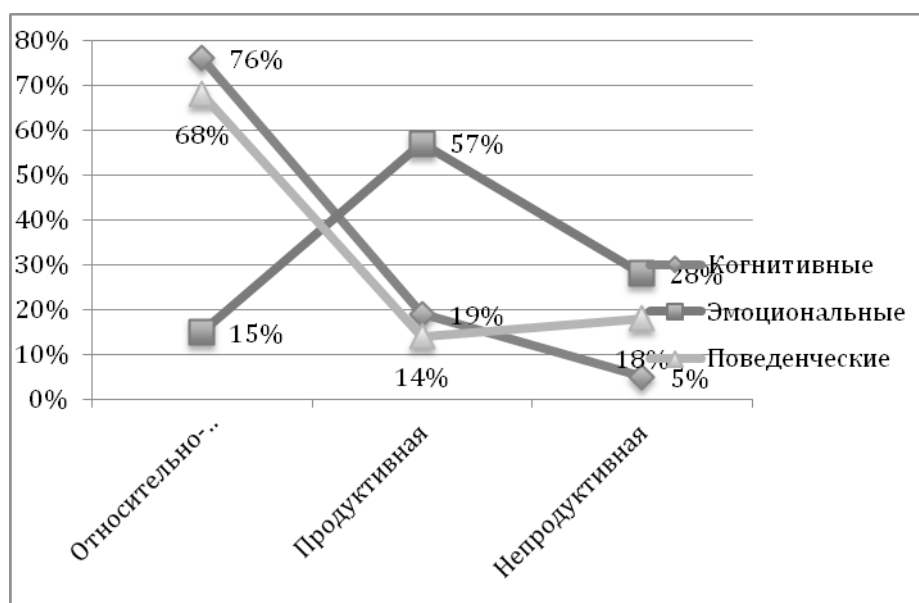


Рис. 1. Частотные значения копинг-механизмов у респондентов с разным уровнем самолидерства.

нее выражены неадаптивные (28%) и реже всего встречаются относительно-адаптивные копинг-механизмы (15%).

В поведенческой сфере доминирующими копинг-механизмами являются относительно-адаптивные копинг-механизмы (68%), менее выражены как адаптивные (14%), так и неадаптивные копинг-механизмы (18%) (Таблица 1).

Таким образом, адаптивные копинг-механизмы доминируют в эмоциональной сфере, относительно-адаптивные преобладают в когнитивной и поведенческой сферах, неадаптивные копинг-механизмы чаще всего встречаются в эмоциональной и поведенческой сферах.

Далее был проведен анализ частотных значений копинг-механизмов с учетом уровня выраженности само-

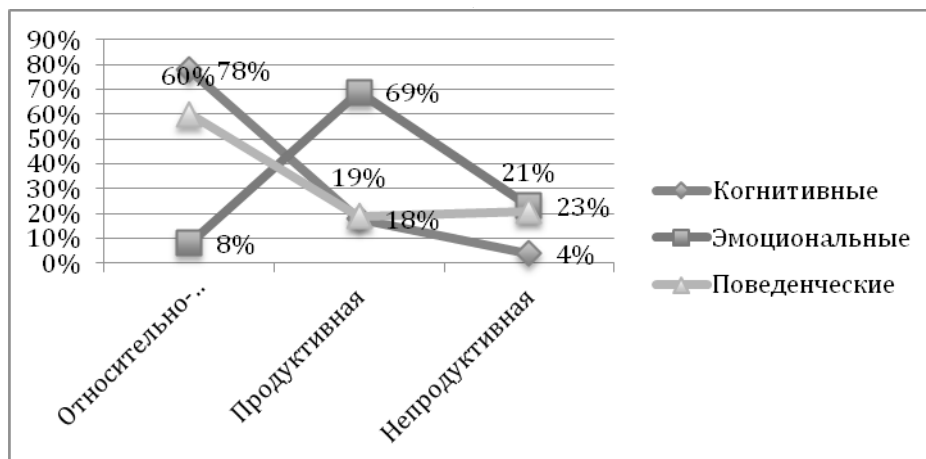


Рис. 2. Частотные значения копинг-механизмов у респондентов с высоким уровнем самолидерства.

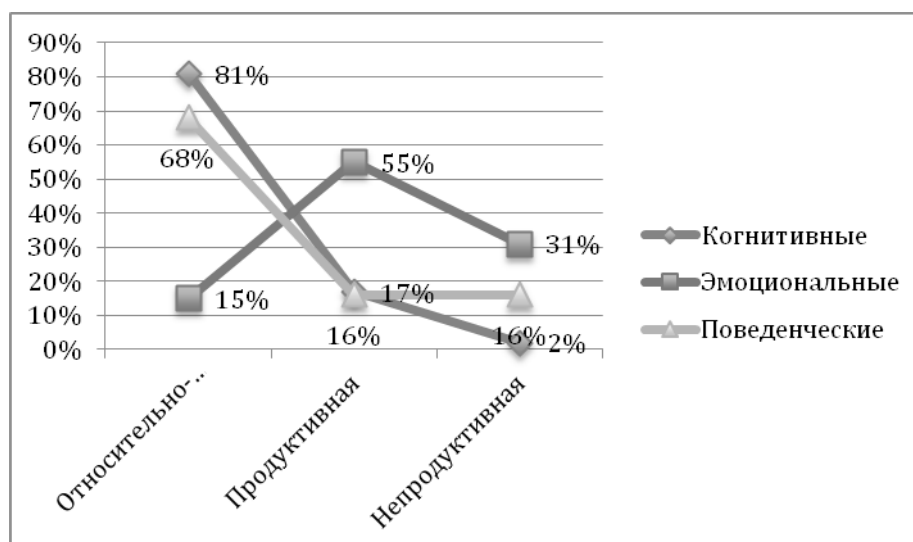


Рис. 3. Частотные значения копинг-механизмов у респондентов со средним уровнем самолидерства.

лидерства у респондентов, были получены следующие результаты.

Респонденты с высоким уровнем самолидерства в когнитивной сфере чаще прибегают к относительно-адаптивным копинг-механизмам (78%), реже используют адаптивные копинги (18%) и крайне редко используют неадаптивные копинги (4%).

В эмоциональной сфере у респондентов преобладают адаптивные копинги (69%), менее выражены неадаптивные (23%) и слабо представлены относительно-адаптивные копинги (8%).

В поведенческой сфере чаще прибегают к относительно-адаптивным копинг-механизмам (60%), реже

используют неадаптивные (21%) и адаптивные копинги (19%) (Рисунок 2).

В результате мы можем заключить, что респонденты с высоким уровнем самолидерства чаще всего используют адаптивные копинги в эмоциональной сфере, относительно-продуктивные копинги в когнитивной и поведенческой сферах. А непродуктивные копинги встречаются как в эмоциональной, так и в поведенческой сферах.

Анализируя респондентов со средним уровнем самолидерства, мы видим, что в когнитивной сфере преобладают относительно-адаптивные копинг-механизмы (81%), менее выражены адаптивные копинги (17%) и незначительно выражены неадаптивные копинги (2%).

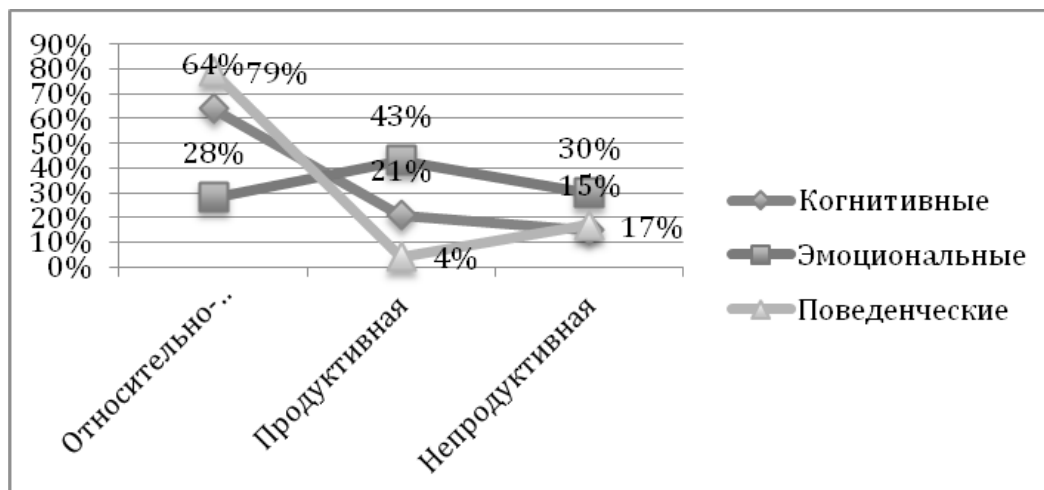


Рис. 4. Частотные значения копинг-механизмов у респондентов с низким уровнем самолидерства.

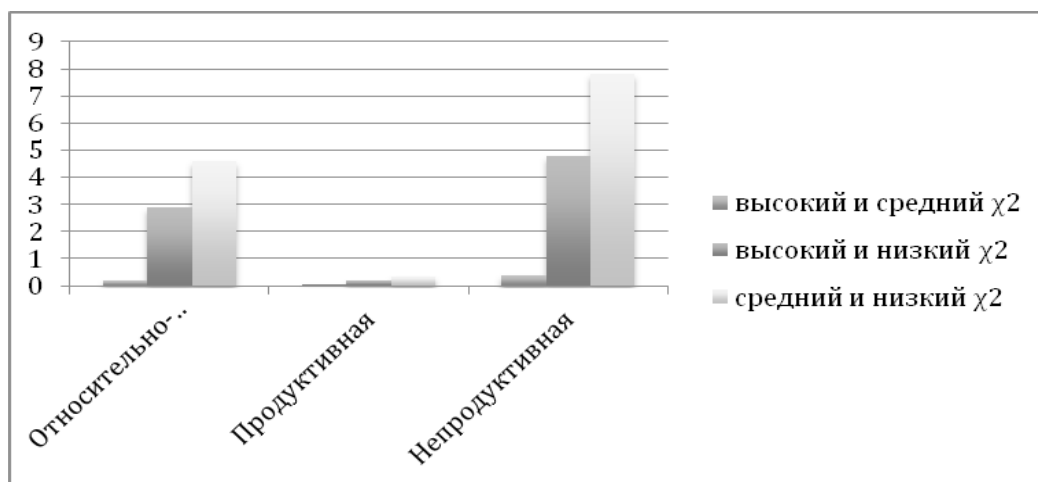


Рис. 5. Частотные значения копинг-механизмов у респондентов с разным уровнем самолидерства в когнитивной сфере.

В эмоциональной сфере преобладают адаптивные копинги (55%), менее выражены неадаптивные (31%) и слабее всего выражены относительно-адаптивные копинги (15%).

В поведенческой сфере доминируют относительно-адаптивные копинг-механизмы (68%), менее выражены продуктивные (16%) и непродуктивные копинги (16%) (Рисунок 3).

Таким образом, у респондентов со средним уровнем самолидерства в эмоциональной сфере доминируют адаптивные копинги, относительно-продуктивные копинги преобладают в когнитивной и поведенческой сферах. А непродуктивные копинги встречаются также в эмоциональной и поведенческой сферах.

У респондентов с низким уровнем самолидерства в когнитивной сфере доминируют относительно-адаптивные копинг-механизмы (64%), реже используются адаптивные (21%) и неадаптивные копинги (15%).

В эмоциональной сфере чаще всего используются адаптивные копинги (43%), реже используются неадаптивные (30%) и относительно-адаптивные копинги (28%).

В поведенческой сфере преобладают относительно-адаптивные копинг-механизмы (79%), менее выражены неадаптивные копинги (17%) и совсем слабо представлены адаптивные копинги (4%) (Рисунок 4).

Таким образом, относительно-адаптивные копинги доминируют как в когнитивной, так и поведенческой

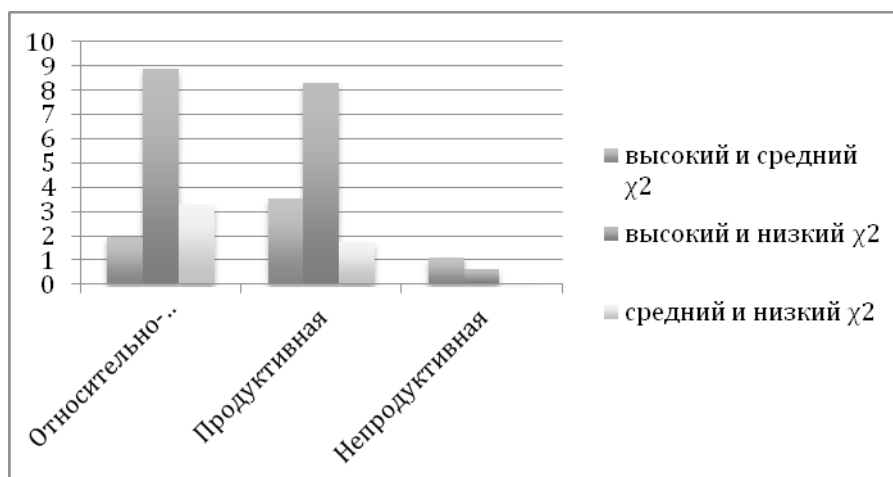


Рис. 6. Частотные значения копинг-механизмов у респондентов с разным уровнем самолидерства в эмоциональной сфере.

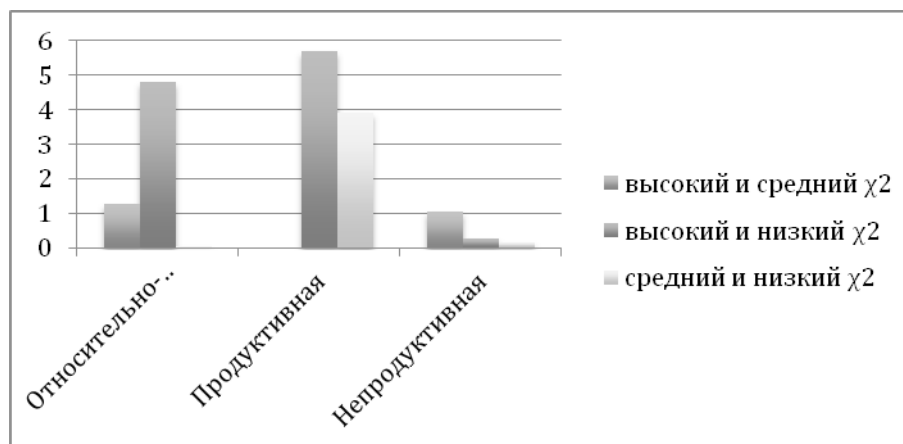


Рис. 7. Частотные значения копинг-механизмов у респондентов с разным уровнем самолидерства в поведенческой сфере

сферах. А неадаптивные копинги достаточно выражены во всех трех психических сферах.

Комплексный анализ частотных характеристик копинг-механизмов у респондентов с разным уровнем выраженности самолидерства позволяет прийти к следующему выводу: у респондентов с высоким и средним уровнем самолидерства доминируют адаптивные и относительно-адаптивные копинги, а у респондентов с низким уровнем самолидерства преобладают неадаптивные копинг-стратегии, относительно-адаптивные копинги также имеют достаточную выраженность.

В свою очередь, чтобы выявить статистически значимые различия копинг-механизмов у респондентов

с разным уровнем самолидерства, был использован непараметрический критерий  $\chi^2$  Пирсона, в результате которого были сделаны следующие выводы.

В когнитивной сфере неадаптивные копинги преобладают у респондентов с низким уровнем самолидерства, по сравнению с респондентами с высоким ( $\chi^2=4,8$  при  $p=0,029$ ) и средним уровнем самолидерства ( $\chi^2=7,8$  при  $p=0,005$ ), а относительно-адаптивные копинги более выражены у респондентов со средним уровнем самолидерства, по сравнению с низким уровнем самолидерства ( $\chi^2=4,6$  при  $p=0,032$ ) (Рисунок 5).

В эмоциональной сфере относительно-адаптивные копинги доминируют у респондентов с низким уровнем

самолидерства ( $\chi^2=8,9$  при  $p=0,003$ ), а продуктивные — респондентов с высоким уровнем самолидерства ( $\chi^2=8,3$  при  $p=0,004$ ) (Рисунок 6).

В поведенческой сфере адаптивные копинги доминируют у респондентов с высоким ( $\chi^2=5,7$  при  $p=0,017$ ) и средним ( $\chi^2=3,9$  при  $p=0,046$ ) уровнем самолидерства, по сравнению с низким, а относительно-адаптивные копинги — у лиц с низким уровнем самолидерства ( $\chi^2=4,8$  при  $p=0,029$ ), по сравнению с высоким уровнем самолидерства (Рисунок 7).

В ходе анализа было выявлено, что у респондентов с высоким и средним уровнем самолидерства доминируют адаптивные копинги, а у респондентов с низким уровнем самолидерства — относительно-адаптивные и неадаптивные копинг-стратегии соответственно во всех психических сферах.

На основе полученных результатов мы можем сделать вывод о том, что уровень выраженности самолидерства влияет на выбор копинг-стратегий индивидуумом в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах психической деятельности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ким Э Сун. «Адаптация опросник на определение уровня самолидерства» // *Инновации и инвестиции*, № 3: —2015. — 130–137.
2. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями. Пособие для врачей и медицинских психологов / Разработчики Л. И. Вассерман, Б. В. Иовлев, Е. Р. Исаева, Е. А. Трифонова, О. Ю. Щелкова, М. Ю. Новожилова. — СПб.: НИПНИ им. Бехтерева, 2009. — 38 с.
3. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // *Психологический журнал*. — 1997. — Т. 18. — № 5. — С. 20–30.
4. Наследов А.Д. IBM SPSS Statistics 20 и AMOS: профессиональный статистический анализ данных. — СПб.: Питер, 2013. — С. 350–351.
5. Andrasik, F. and Heimberg, J.S. (1982), 'Self-management procedures', in Frederikson, L.W. (Ed.), *Handbook of Organizational Behavior Management*, Wiley, New York, NY, pp. 219–47.
6. Bandura A. *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. — NJ: Prentice-Hall, Englewood Cliffs, 1986. — 617 p.
7. Carver, C.S. and Scheier, M.F. (1981), *Attention and Self-regulation: A Control Theory Approach to Human Behavior*, Springer-Verlag, New York, NY.
8. Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992–1003.
9. *Journal of Managerial Psychology* 17,8, July 2002, The revised self-leadership questionnaire Testing a hierarchical factor structure for self-leadership. Jeffery D. Houghton, Christopher P. Neck, pp.672–691]
10. Kanfer, F.H. (1970), 'Self-regulation: research, issues, and speculations', in Neuringer, C. and Michael, J.L. (Eds), *Behavioral Modification in Clinical Psychology*, Appleton-Century-Crofts, New York, NY, pp. 178–220.
11. Lazarus R. S. Coping theory an research: Past, Present, and Future. // *Psychosomatic Medicine*. — 1993. — Vol.55. — P. 234–247.
12. Mahoney, M.J. and Arnkoff, D.B. (1979), 'Self-management: theory, research, and application', in Brady, J.P. and Pomerleau, D. (Eds), *Behavioral Medicine: Theory and Practice*, Williams and Williams, Baltimore, MD, pp. 75–96.
13. Manz C. C. Self-leadership: Toward an expanded theory of self-influence processes in organizations // *The Academy of Management Review*. — 1986. — Vol.1(3). — P. 585–600.
14. Manz C.C., Neck C. P. *Mastering self-leadership: empowering yourself for personal excellence*. — 6 ed. — Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 2012. — 192 p.
15. Manz C.C., Sims H. P. Self-management as a substitute for leadership: A social learning perspective // *Academy of Management Review*. — 1980. — Vol. 5. — P. 361–367.
16. Manz C.C., Sims H. P. *The new superleadership: Leading others to lead themselves*. — San Francisco, CA: Berrett-Koehler, 2001. — 256 p.
17. Skinner E.A., Zimmer-Gembeck M. J. The development of coping // *Annual Review of Psychology*. — 2007. — Vol.58. — P. 119–144.

© Ким Э Сун ( info@kimlilia.ru ).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»