

УДК 159

Ким Э Сун

соискатель,

Тихоокеанский государственный университет

info@kimlilia.ru

Kim E Sun

Pacific National University

Candidate for the degree of candidate of psychological sciences

info@kimlilia.ru

Влияние самолидерства на копинг-поведение личности

The influence of self-leadership on coping-personality behavior

***Аннотация.** Самолидерство представляет собой нормативную теорию улучшения эффективности и производительности индивида на рабочем месте. Понятие «самолидерство» впервые появилось в теоретических обоснованиях профессора Массачусетского университета Чарльза Манца как «процесс самовлияния, когда человек использует определенный набор стратегий самолидерства для контроля и мониторинга своего поведения, мотивации и мышления» [9,10]. В своих трудах он определил самолидерство как «процесс, посредством которого человек способен влиять на себя самого с целью достижения состояния самонаправленности и самомотивации, которые важны для выполнения поставленных задач, желаемым образом»[9].*

*В данной статье рассмотрены вопросы **влияние самолидерства на копинг-поведение личности.***

***Ключевые слова:** самолидерство, копинг-поведение, копинг-стратегии, стресс, совладающее поведение, самонаправленность, самомотивация, самоконтроль, саморегуляция, адаптивный потенциал*

***Annotation:** Self-determination is a normative theory of improving an individual's efficiency and productivity in the workplace. The concept of "self-leadership" first appeared in the theoretical foundations of Professor Charles Manz of the University of Massachusetts as "the process of self-influence, when a person uses a certain set of self-management strategies to control and monitor their behavior, motivation and thinking" [9,10]. In his writings, he defined self-leadership as "the process by which a person is able to influence himself in order to achieve a state of self-direction and self-motivation, which are important for the performance of tasks, the desired way"[9].*

This article discusses the impact of self-leadership on the coping behavior of the individual.

Keywords: *self-leadership, coping behavior, coping strategies, stress, coping behavior, self-direction, self-motivation, self-control, self-regulation, adaptive potential*

Самолидерство происходит из нескольких теорий самовлияния, включая саморегуляцию, самоконтроль и самоменеджмент [5,6,7]. Оно расширяет взгляд о самовлиянии на поведение, включая внутреннюю мотивацию и способность делать выбор, основываясь на представлениях, ценностях и стандартах индивида. Более того, самолидерство подразумевает процесс непрерывного оценивания убеждений, визуализации успешного достижения цели, контроля негативных мыслей и чувств, что позволяет индивиду достигать больших результатов [14].

Структура самолидерства включает в себя три группы стратегий: поведенческие стратегии, стратегии естественного вознаграждения, стратегии конструктивного мышления. Данные стратегии повышают индивидуальное самосознание и внутреннюю мотивацию, а также позволяют развивать позитивные модели мышления [9].

Таким образом, самолидерство – это реализация стратегий самостоятельности и самомотивации, необходимых для более эффективного достижения конкретной цели или задачи.

Копинг-поведение

Совладающее поведение – это сознательное поведение индивида, которое ориентировано на его активное взаимодействие с ситуацией: если ситуация поддается контролю, то это изменение ситуации, если нет (в случае смертельной болезни, например), то это приспособление к ситуации. Таким образом, совладающее поведение изучается с точки зрения личностного развития индивида, его благополучия, ресурсов и адаптации.

Крюкова Т.Л. определила совладающее поведение как способность субъекта справляться со стрессовой ситуацией, применяя самые разнообразные способы [2].

Копинг-поведение представляет собой осознанную стратегию действия, которая направлена на устранение угрозы или помехи, лучше адаптирует человека к условиям ситуации и помогает преобразовать ее в соответствии со своими намерениями или выдержать (вытерпеть) обстоятельства, которые человек не в состоянии изменить [2].

Копинг-поведение индивид применяет, попадая в кризисную ситуацию. Любая кризисная ситуация содержит в себе определенное объективное обстоятельство и обуславливает определенное отношение человека к нему в зависимости от того, насколько значимой она для него представляется.

Отношение индивида характеризуется эмоциональными и поведенческими реакциями, различающимися по характеру и степени интенсивности. Основные характеристики любой кризисной ситуации – это психическая напряженность, значимые переживания, представляющие собой особую внутреннюю работу по преодолению сложных жизненных ситуаций, работа с самооценкой и мотивацией и острая потребность в корректировке и поддержке извне.

Использованные методики.

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

Для проведения нашего исследования был использован опросник RSLQ в российской адаптации. Данный опросник является наиболее используемым при определении уровня самолидерства, а также единственным доступным адаптированным опросником на русском языке на сегодняшний день. Российская версия опросника продемонстрировала свою надежность и валидность и была рекомендована для использования в целях оценки самолидерства и его составляющих параметров: визуализация успешного выполнения, самоконтроль, фокусировка мыслей, целеполагание, самоощущение, самонаказание, самонаблюдение, диалог с самим собой и самооценка. [1]

Российская версия опросника состоит из 33 пунктов, направленных на изучение поведенческих стратегий, стратегий естественного вознаграждения и стратегий конструктивного мышления. Данные стратегии оценивали с помощью 5-балльной с градацией (шкалы Лайкерта).

Все вопросы данного опросника сгруппированы в 9 шкал. Поведенческие стратегии оцениваются с помощью таких шкал как целеполагание, самоощущение, самонаказание, самонаблюдение и самоконтроль. Стратегии естественного вознаграждения измеряются с помощью одной шкалы, в которую включены 3 вопроса. Стратегии мышления оцениваются с помощью таких шкал как диалог с самим собой и самооценка, визуализация успешного выполнения. Показатель самолидерства представляет собой среднее значения всех шкал опросника [1].

Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса в адаптации НИПНИ им. Бехтерева.

Данный опросник включает в себя 50 утверждений, отражающих некий конкретный способ поведения индивида в стрессовой ситуации. Все утверждения объединяются в шкалы, которые классифицируются по видам копинг-поведения: конфронтация, планирование решения проблемы, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, дистанцирование, бегство-избегание, положительная переоценка [3].

Экспериментальная выборка состояла из 345 респондентов обоего пола в возрасте 18-64 лет. Статистическая обработка результатов была осуществлена посредством программы IBM SPSS Statistics 22.0. В ходе статистического анализа данных был применен кластерный анализ (метод k-средних). Для изучения различий данных кластеров был использован однофакторный дисперсионный анализ ANOVA [4].

Прежде чем приступить к определению влияния самолидерства на копинг-поведение индивида, необходимо определить уровень выраженности самолидерства в представленной выборке. Используя методику RSLQ (The revised self-leadership questionnaire, Houghton J.D., 2002), [1] были получены следующие среднегрупповые значения шкал самолидерства в выборке (Таблица 1).

Таблица 1 – Среднегрупповые значения шкал самолидерства в общей выборке

Переменные	Max балл	M	σ
Самоцелеполагание	25	19,5	4,0
Самопоощрение	15	10,7	3,3
Самонаказание	20	14,7	3,8
Самонаблюдение	20	15,8	3,0
Самоконтроль	10	7,2	2,6
Фокусировка мыслей	25	19,1	4,6
Визуализация успешного выполнения	25	17,7	4,5
Диалог с самим собой	15	10,4	4,0
Самооценка	20	15,3	3,2
Самолидерство (общее)	175	130,4	20,7

Анализ показал, что значения всех шкал самолидерства выше среднего. А такие шкалы, как целеполагание ($19,5 \pm 4,0$), самонаказание ($14,7 \pm 3,8$), фокусировка мыслей ($19,1 \pm 4,6$), визуализация успешного выполнения ($17,7 \pm 4,5$), самооценка ($15,3 \pm 3,2$) имеют достаточно выраженный уровень.

Далее были выделены три группы респондентов: с низким, средним и высоким уровнем самолидерства, для чего был использован кластерный

анализ методом k-средних с построчной оценкой, а также однофакторный дисперсионный анализ ANOVA (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты однофакторного дисперсионного анализа ANOVA при сравнении переменных, вошедших в модель кластерного анализа

Переменные	Within SS	df	F	p
Целеполагание	2014,0	210	74,3	<0,000001
Самопоощрение	1955,1	210	17,8	<0,000001
Самонаказание	1840,6	210	71,2	<0,000001
Самонаблюдение	1062,4	210	82,2	<0,000001
Самоконтроль	1134,1	210	32,5	<0,000001
Фокусировка мыслей	3309,7	210	39,7	<0,000001
Визуализация успешного выполнения	2038,0	210	113,8	<0,000001
Диалог с самим собой	2914,2	210	15,1	0,000001
Самооценка	1131,4	210	93,1	<0,000001
Самолидерство (общее)	16463,3	210	472,3	<0,000001

Примечание: * отмечены значимые F-критерии.

Кластерный анализ позволил выделить 3 кластера: респонденты с высоким, средним и низким уровнем самолидерства.

Графическое представление данного анализа отражено на рисунке 1, а значения дескриптивной статистики представлено в таблице 3.

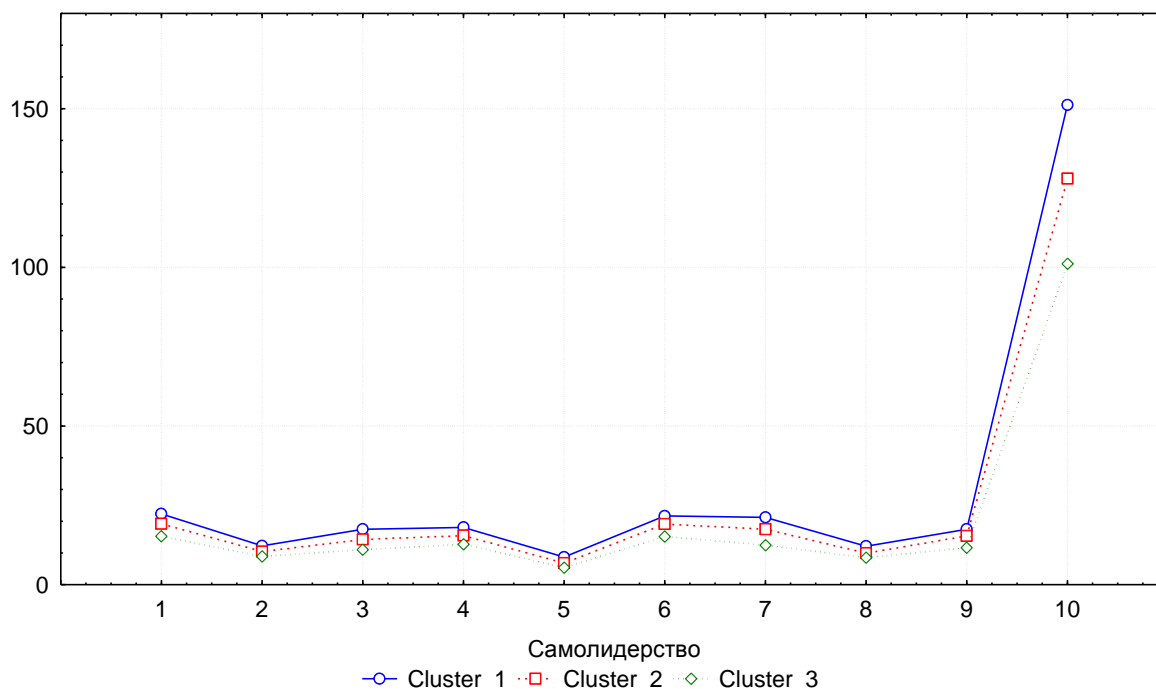


Рисунок 1 – Значения дескриптивных показателей, соответствующих выделенным кластерам респондентов. (Примечание: 1 – целеполагание; 2 – самопоощрение; 3 – самонаказание; 4 – самонаблюдение; 5 – самоконтроль; 6 – фокусировка мыслей; 7 – визуализация успешного выполнения; 8 – диалог с самим собой; 9 – самооценка; 10 – самолидерство (общее)).

Первый кластер (36% случаев) представлен респондентами с высоким уровнем значений шкал самолидерства, таких, как целеполагание, самопоощрение, самонаказание, самонаблюдение, самоконтроль, фокусировка мыслей, визуализация успешного выполнения, диалог с самим собой, самооценка и общего показателя самолидерства.

Второй кластер (42% случаев) представлен респондентами со средним уровнем значений таких шкал самолидерства, как самопоощрение, самонаказание, самонаблюдение, самоконтроль, фокусировка мыслей, визуализация успешного выполнения, диалог с самим собой, самооценка, а также общего показателя самолидерства.

Третий кластер (22% случаев) представлен респондентами со средним уровнем значения шкал целеполагания, самопоощрения, самонаказания, самонаблюдения, фокусировки мыслей, диалога с самим собой, и с достаточно низким уровнем шкал самоконтроля, визуализации успешного выполнения, самооценки и общего показателя самолидерства.

Как видно из результатов кластерного анализа, выборка практически равномерно распределилась по уровням выраженности самолидерства. Это позволит нам более четко проследить особенности влияния самолидерства на

копинг-поведение личности. Далее было проведено тестирование респондентов по методике Р. Лазаруса «Способы совладающего поведения» в адаптации НИПНИ им. Бехтерева. На основе полученных результатов были выявлены среднегрупповые значения всех восьми копинг-стратегий (рисунок 2).

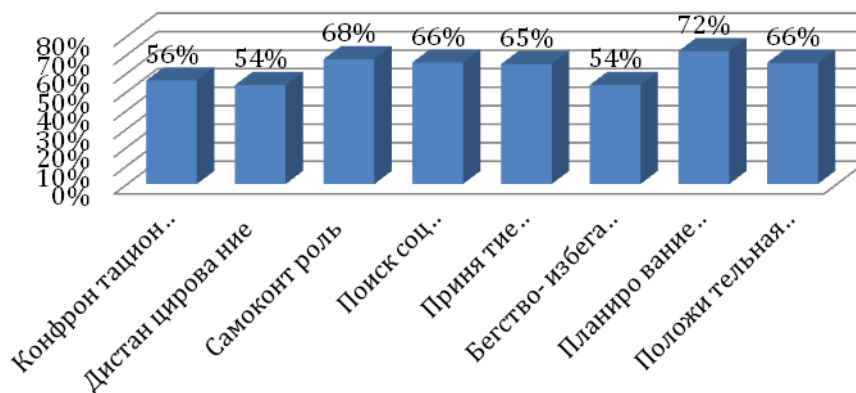


Рисунок 2. Среднегрупповые значения копинг-стратегий у всех респондентов

Средний адаптационный потенциал наблюдается по таким копинг-стратегиям, как конфронтация, дистанцирование, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание и положительная переоценка.

Высокий адаптационный потенциал был выявлен по таким копинг-стратегиям, как самоконтроль и планирование решения проблем.

Чтобы определить влияние самолидерства на копинг-поведение личности, был проведен анализ среднегрупповых значений копинг-стратегий у индивидов с разным уровнем самолидерства (Рисунок 3 и таблица 4).

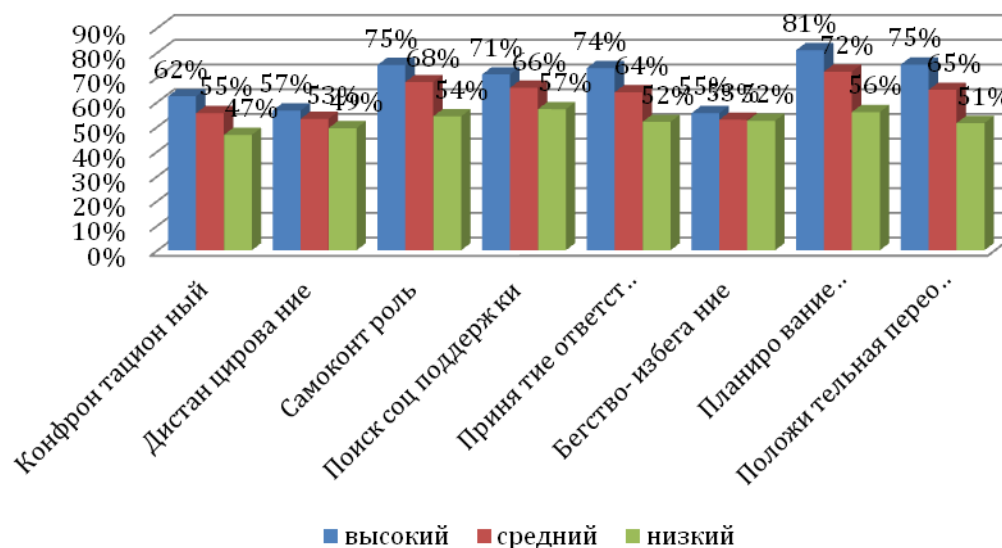


Рисунок 3 – Среднегрупповые значения копинг-механизмов у респондентов с разным уровнем самолидерства

Таблица 3 – Среднегрупповые значения исследуемых переменных у лиц с разным уровнем самолидерства

Переменные	все		высокий		средний		низкий	
	М	σ	М	σ	М	σ	М	σ
Конфронтационный копинг	0,56	0,18	0,62	0,19	0,55	0,17	0,47	0,14
Дистанцирование	0,54	0,22	0,57	0,23	0,53	0,23	0,49	0,20
Самоконтроль	0,68	0,20	0,75	0,20	0,68	0,17	0,54	0,16
Поиск соц.поддержки	0,66	0,21	0,71	0,22	0,66	0,19	0,57	0,20
Принятие ответственности	0,65	0,24	0,74	0,25	0,64	0,20	0,52	0,22
Бегство-избегание	0,54	0,22	0,55	0,22	0,53	0,22	0,52	0,20
Планирование решения проблемы	0,72	0,22	0,81	0,23	0,72	0,20	0,56	0,18
Положительная переоценка	0,66	0,23	0,75	0,20	0,65	0,24	0,51	0,16

Данный анализ позволил получить следующие результаты.

Респонденты с высоким уровнем самолидерства имеют высокий уровень выраженности таких копинг-стратегий, как планирование решения проблем (81%), самоконтроль (75%), положительная переоценка (75%), принятие ответственности (74%); средний уровень выраженности по таким копинг-стратегиям, как поиск социальной поддержки (71%), конфронтационный (62%), дистанцирование (57%), бегство-избегание (55%).

Респонденты со средним уровнем самолидерства имеют высокий уровень напряженности по таким копинг-стратегиям, как планирование решения проблем (72%) и самоконтроль (68%) и средний уровень выраженности по таким копинг-стратегиям как социальная поддержка (66%), положительная переоценка (65%), принятие ответственности (64%), конфронтационный (55%), дистанцирование (53%), бегство-избегание (53%).

Респонденты с низким уровнем самолидерства имеют средний адаптационный потенциал по всем восьми копинг-стратегиям: поиск социальной поддержки (57%), планирование решения проблем (56%), самоконтроль (54%), принятие ответственности (52%), бегство-избегание (52%), положительная переоценка (51%), дистанцирование (49%) и конфронтационный (47%).

Выводы.

Таким образом, исходя из качественного анализа выборки, можно сделать вывод, что у респондентов с высоким уровнем самолидерства ведущими копинг-стратегиями являются самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности и планирование решения проблем.

У респондентов со средним уровнем самолидерства доминирующими копинг-стратегиями являются самоконтроль и планирование решения проблем.

Респонденты с низким уровнем самолидерства не используют какую-либо ведущую копинг-стратегию. Это может означать, что в стрессовой ситуации респонденты данной группы могут спонтанно использовать как неадаптивные, так и адаптивные копинг-стратегии.

Таким образом, мы можем заключить, что самолидерство положительно влияет на адаптивное копинг-поведение личности, а именно на его способность эффективно преодолевать стрессовые ситуации.

Литература

1. Ким Э Сун. «Адаптация опросник на определение уровня самолидерства» // *Научно-аналитический журнал «Инновации и инвестиции» №3.* – Москва: 2015. – 130-137.

2. Крюкова Т.Л. *Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения* // *Психологический журнал.* – 2005. – Т.26. – №2. – С. 5-15.

3. *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.

4. *Наследов А.Д. IBM SPSS Statistics 20 и AMOS: профессиональный статистический анализ данных.* – СПб.: Питер, 2013. – С. 350-351.

5. *Scheier M.F., Carver C.S. The Self-Consciousness Scale: A revised version for use with general populations* // *Journal of Applied Social Psychology.* – 1985. – Vol.15. – P. 687-699.

6. *Jeffery D. Houghton, Christopher P. Neck. “The revised self-leadership questionnaire Testing a hierarchical factor structure for self-leadership”* // *Journal of Managerial Psychology* 17,8, July 2002. - pp.672-691.

7. *Kirschenbaum D.S. Self-regulatory failure: A review with clinical implications* // *Clinical Psychology Review.* – 1987. – Vol.7. – P. 77-104.

8. *Luthans F., Davis T. Behavioral self-management (BSM): the missing link managerial effectiveness* // *Organizational dynamics.* – 1979. – Vol.8. – P. 42-60.

9. *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.

10. *Manz C.C., Neck C.P. Mastering self-leadership: empowering yourself for personal excellence.* – 6 ed. – Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 2012. – 192 p.

Literature

1. Kim E Sung. "Adaptation the questionnaire on determination of level of self-leadership"//Scientific and analytical magazine "Innovatsii I Investitsii" No. 3. – Moscow: 2015. – 130-137.
2. Kryukova T.L. Vozrastnye and krosskulturnye differences in strategy sovladayushchego behavior//Psychological magazine. – 2005. – T.26. – No. 2. – C. 5-15.
3. A technique for psychological diagnostics of ways of mastering situations, stressful and problem for the personality. A grant for doctors and medical psychologists / Developers L.I. Wasserman, B.V. Iovlev, E.R. Isaeva, E.A. Trifonova, O.Yu. Shchelkova, M.Yu. Novozhilova. – SPb.: NIPNI of Bekheterev, 2009. – 38 pages.
4. Nasledov A.D. IBM SPSS Statistics 20 and AMOS: professional statistical analysis of data. – SPb.: St. Petersburg, 2013. – Page 350-351.
5. Scheier M.F., Carver C.S. The Self-Consciousness Scale: A revised version for use with general populations // Journal of Applied Social Psychology. – 1985. – Vol.15. – P. 687-699.
6. Jeffery D. Houghton, Christopher P. Neck. "The revised self-leadership questionnaire Testing a hierarchical factor structure for self-leadership"// Journal of Managerial Psychology 17,8, July 2002. - pp.672-691.
7. Kirschenbaum D.S. Self-regulatory failure: A review with clinical implications // Clinical Psychology Review. – 1987. – Vol.7. – P. 77-104.
8. Luthans F., Davis T. Behavioral self-management (BSM): the missing link managerial effectiveness // Organizational dynamics. – 1979. – Vol.8. – P. 42-60.
9. 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.
10. Manz C.C., Neck C.P. Mastering self-leadership: empowering yourself for personal excellence. – 6 ed. – Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 2012. – 192 p.