DOI: 10.31079/1992-2868-2020-17-4-26-30

САМОЛИДЕРСТВО КАК ЛИЧНОСТНЫЙ РЕСУРС СУБЪЕКТА СОВЛАДАНИЯ

К.И. Воробьева

Э.С. Ким

Статья посвящена анализу самолидерства как личностного ресурса субъекта совладания. Самолидерство, являясь системным качеством личности, включает в себя конструктивное мышление, ответственность, уверенность в себе, автономность и аутентичность, самоконтроль, самомотивацию, реалистичный оптимизм, толерантность к неопределенности, что позволяет субъекту совладания самостоятельно решать возникающие жизненные проблемы, проявлять творческую активность в ситуациях неопределенности, повышать продуктивность и самоэффективность благодаря сознательному выбору способов поведения в соответствии с личностными особенностями и требованиями трудной ситуации.

Ключевые слова: самолидерство, личностный ресурс, субъект совладания, стратегии самолидерства, стратегии совладания, копинг-стратегии.

SELF-LEADERSHIP AS A PERSONAL RESOURCE OF THE SUBJECT OF COPING

K.I. Vorobyova

Kim AE-sun

The article is devoted to the analysis of self-leadership as a personal resource of the subject of coping. Self-leadership, being a systemic quality of personality, includes constructive thinking, responsibility, self-confidence, autonomy and authenticity, self-control, self-motivation, realistic optimism, tolerance to uncertainty, which allows the subject of coping to solve emerging life problems independently, show creative activity in situations of uncertainty, increase productivity and self-effectiveness through a conscious choice of behaviors in accordance with personal characteristics and requirements of a difficult situation.

Key words: self-leadership, personal resource, subject of coping, self-leadership strategies, coping strategies

Актуальность работы определяется объективной потребностью современного общества в развитии личности, способной самостоятельно решать возникающие жизненные проблемы, готовой к творческой активности в ситуациях неопределенности, повышению продуктивности и самоэффективности благодаря сознательному выбору способов поведения в соответствии с личностными особенностями и требованиями трудной ситуации. В связи с этим актуальной является проблема изучения и развития таких качеств человека, которые инициируют направленную не только на мир, но и на самого себя «творческую преобразующую активность субъекта, его целеполагающие действия, прогнозирование возможных исходов, творческое порождение новых решений трудной (проблемной) ситуации» [1: с. 184]. На наш взгляд, таким личностным качеством является самолидерство, определяющее способность субъекта целенаправленно влиять на

самого себя с целью преодоления трудностей и повышения самоэффективности при достижении обоснованных жизненных целей (Дж. Хоутон, Ч. Манц, А. Казан, К. Нек, С. Вильямс).

В современной отечественной психологии понятие «самолидерство» отсутствует, также как отсутствует диагностический инструмент для измерения названного психологического явления. При этом практические психологи, занимающиеся развитием жизнестойкости, расширением ресурсов совладания, самоактуализационного потенциала личности, проявляют к названному феномену большой интерес, о чем свидетельствуют многочисленные интернет-форумы и сайты, например Международный сайт по самолидерству (www.selfleadership.com), где обсуждаются проблемы самолидерства, запросы к практикующим психологам по обучению навыкам самолидерства.

В психологию понятие «самолидерство» впервые было введено в 1986 г. Ч. Манцом. Исследования

Воробьева Клариса Ивановна – доктор психологических наук, профессор кафедры социальной работы и психологии Тихоокеанского государственного университета (г. Хабаровск).

Vorobyova Klarisa Ivanovna – Doctor of Psychology, Professor of the Department of Social Work and Psychology at Pacific National University (Khabarovsk).

E-mail: klarisav2011@mail.ru

Ким Э Сун – соискатель кафедры социальной работы и психологии Тихоокеанского государственного университета (г. Хабаровск).

Kim AE-sun – PhD Student of the Department of Social Work and Psychology at Pacific National University (Khabarovsk).

E-mail: liliya@mail.ru

© Воробьева К.И., Ким Э.С., 2020

Ч. Манца основывались на социальной теории научения, на социальной когнитивной теории А. Бандуры (1991, 1986, 1977), на исследованиях самомониторинга Шнайдера, теории самомотивации Э.Л. Деси и Р.М. Райана (1985) и когнитивной терапии Бернса. В исследованиях Дж. Хоутона, Э. Брайанта, А. Казан, К. Нека, С. Вильямса самолидерство представлено как способность человека повышать самоэффективность с целью развития навыков принятия решений, личную продуктивность и эффективность, позитивное самовосприятие и самооценку, стремление к самореализации.

Дж. Хоутон, К. Нэк, Ч. Манц [5; 6] выявили взаимосвязь между самолидерством и саморегуляцией, самоуправлением и самоконтролем и пришли к выводу, что самолидерство есть «более всеобъемлющее» явление самовоздействия, чем саморегуляция, самоконтроль и самоуправление. В зарубежной психологии имеются исследования взаимосвязи самолидерства с другими личностными качествами: изучено влияние стратегий самолидерства на повышение чувства уверенности в себе (К. Карвер, М. Шайер, 1998), конструктивное мышление (Ч. Манц); на саморегуляцию (Э.Л. Деси и Р.М. Райан, 1985). Дж. Хоутон подтвердил наличие взаимосвязи самолидерства с навыком совладания со стрессом.

В отечественной психологии, несмотря на многочисленные исследования личностных факторов совладающего поведения (И.А. Джигарьян, Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляева, Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, К.Л. Гусева и др.), малоизученными остаются «жизнетворческие дарования личности» (Л.И. Анцыферова). В этой связи изучение самолидерства как «конструктивной силы» (К.А. Абульханова), как личностного ресурса субъекта совладания позволит выявить его роль в направлении активности субъекта совладания не только на преодоление трудных ситуаций, но и на поиск новых творческих решений, извлечение позитивного жизненного опыта; на активизацию стремления к самореализации.

Все вышесказанное позволяет выявить основные противоречия:

- между объективной потребностью в развитии личности, обладающей самолидерскими качествами, определяющими готовность к творческой преобразующей активности, в том числе в трудных ситуациях, и отсутствием исследований самолидерства как личностного ресурса субъекта совладания в отечественной психологии;

- между признанием взаимосвязи самолидерства с навыками совладания со стрессом и отсутствием теоретических и эмпирических данных о роли самолидерства как личностного ресурса субъекта совладания, взаимосвязи самолидерства с эффективностью совладания, стилем совладающего поведения, выбором субъектом адаптивных копинг-стратегий.

Обозначенная выше проблема обусловила цель настоящего исследования.

Цель исследования: выявить роль самолидерства как личностного ресурса совладающего поведения субъекта.

Гипотеза исследования: самолидерство является важным личностным ресурсом субъекта совладания и выступает предиктором совладающего поведения.

Теоретическая и методологическая основа исследования. При организации исследования мы опираемся на идею системности в психологии (Б.Ф. Ломов, А.В. Карпов) и представление о человеке как носителе активности (С.Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова-Славская, Е.А. Сергиенко); концепцию самолидерства Дж. Хоутона, Ч. Манца, Э. Брайанта, А. Казан, К. Нека, С. Вильямса; теорию научения А. Бандуры, теорию совладающего поведения Р. Лазаруса.

Базовые теоретические положения определялись работами, выполненными в области психологии совладания с позиции субъектного подхода о том, что совладающее поведение принадлежит человеку как субъекту – свободному, независимому и самоэффективному (С.Л. Рубинштейн, А.В. Брушлинский, В.В. Знаков).

Диагностический инструментарий:

1. Опросник на определение уровня самолидерства RLSQ (The revised self-leadership questionnaire, J.D. Houghton, 2002) Дж. Хоутона в адаптации Ким Э Сун.

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

3. Методика для психологической диагностики копинг-механизмов Э. Хейма, адаптированная в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева под руководством д-ра мед. наук, профессора Л.И. Вассермана.

Выборка: в эмпирическом исследовании принимали участие 345 респондентов обоего пола в возрасте 18–64 лет.

Практические задачи исследования:

1. Выявить группы респондентов с высоким, средним и низким уровнем самолидерства с помощью адаптированного опросника самолидерства RLSQ (The revised self-leadership questionnaire, J.D. Houghton, 2002) Дж. Хоутона.

2. Определить качественное и количественное разнообразие копинг-стратегий у респондентов с разными уровнями самолидерства.

3. Выявить особенности стилей совладающего поведения у респондентов с разными уровнями самолидерства.

4. Доказать, что самолидерство является важным личностным ресурсом субъекта совладания и выступает предиктором совладающего поведения.

Основные теоретические положения исследования

1. Сущность субъекта совладания

С позиции субъектного подхода, развиваемого в отечественной психологии, совладающее поведение

принадлежит человеку как субъекту – свободному, независимому и самоэффективному (С.Л. Рубинштейн, А.В. Брушлинский, В.В. Знаков) и обеспечивает человеку продуктивность, хорошее здоровье, благополучие благодаря сознательному выбору способов поведения в соответствии с личностными особенностями и требованиями стрессовой ситуации. Совладающее поведение, по мнению Т.Л. Крюковой, является не пассивным отражением качеств личности и особенностей жизненной ситуации, с которой столкнулся человек, а «зеркалом» его субъектной активности. Главным отличительным признаком совладающего поведения являются его субъектные характеристики, а оно само рассматривается как поведение субъекта. Осознанность как отражение уровня субъектности и как основной критерий совладающего поведения позволяет человеку быть эффективным и независимым в преодолении трудных ситуаций (Т.Л. Крюкова). Исходя из особенностей совладающего поведения субъект совладания характеризуется как человек, обладающий способностью к саморегуляции и самодетерминации, к конструктивному решению проблем, извлечению позитивного жизненного опыта в сложных ситуациях, сохранению аутентичности и самоцелеполагания для дальнейшего саморазвития.

2. Самолидерство как личностный ресурс субъекта совладания

Анализ исследований Ч. Манца, Э. Брайанта, А. Казан позволяет выделить основные личностные качества, определяющие содержание самолидерства: конструктивное мышление, ответственность, уверенность в себе, автономность и аутентичность, самоконтроль, самомотивацию, реалистичный оптимизм, толерантность к неопределенности.

На основе анализа концепта «самолидерство» в зарубежных исследованиях и близких к нему понятий «саморегуляция», «самоуправление», «самоконтроль», разработанных в отечественной психологии в рамках субъектного подхода, выявлены наиболее отличительные характеристики самолидерства как системного личностного качества субъекта жизни: способность к самопознанию, самомотивации, самоцелеполаганию и самоэффективности, а также выделены его основные структурные компоненты:

1) самознание (когнитивный компонент), которое включает: способность к конструктивному мышлению – понимание проблемной ситуации, ее соотнесение со своими возможностями, целями и интересами; концентрацию на позитивном результате решаемых задач, их реалистичности; анализ существующих сценариев собственного поведения, выявление нежелательных и создание новых более эффективных; способность к построению позитивного, активного и реалистичного образа собственного будущего;

2) самопринятие (эмоциональный компонент), которое включает: реалистичный оптимизм, позитивное самоотношение, способность концентрации на позитивных переживаниях и сохранения эмоционального равновесия, уверенность в себе, толерантность к неопределенности;

3) саморуководство (регулятивный компонент), которое включает: способность к регуляции своих когнитивных, эмоциональных и волевых процессов; способность к осуществлению контроля за ситуацией, самоконтроля за своими действиями и поведением; ответственность; способность к самомотивации и самонаправленности на эффективное преодоление препятствий для успешного выполнения поставленных задач.

Проведенный теоретический анализ самолидерства как психологического феномена позволяет отнести его к субъектным качествам личности и сформулировать определение названного феномена. Самолидерство – это системное личностное качество субъекта, включающее способность к самознанию, самопринятию и саморуководству, направляющее творческую активность субъекта на преодоление трудных ситуаций и повышение самоэффективности при достижении жизненных целей.

Теоретический анализ концепта «самолидерство» позволяет определить самолидерство как личностный ресурс субъекта совладания.

Названное теоретическое положение получило подтверждение в ходе эмпирического исследования.

Целью *первого этапа* эмпирического исследования явилось определение выраженности самолидерства у респондентов с помощью адаптированной методики RLSQ (The revised self-leadership questionnaire) Дж. Хоутона. Выявление различий уровня самолидерства у респондентов проводилось с помощью кластерного анализа методом k-средних с построчной оценкой. Различия полученных кластеров изучалось с помощью однофакторного дисперсионного анализа ANOVA. В ходе кластерного анализа была создана модель с показателями самолидерства, которые позволили с большим уровнем значимости выделить 3 кластера: 36 % респондентов с высоким уровнем самолидерства, 42 % респондентов со средним уровнем самолидерства и 22 % респондентов с низким уровнем самолидерства соответственно. Как видно из результатов кластерного анализа, выборка практически равномерно распределилась по уровням выраженности самолидерства.

Целью *второго этапа* эмпирического исследования стало выявление и анализ взаимосвязи уровня выраженности самолидерства и выбора респондентами определенных копинг-стратегий, их качественного и количественного разнообразия. Для решения названной задачи проводилось тестирование респондентов с помощью методики Р. Лазаруса «Способы совладающего поведения» в адаптации НИПНИ им. Бехтерева. Приведем полученные результаты.

В группе респондентов с *высоким* уровнем самолидерства наблюдается:

- высокий уровень напряженности по следующим копинг-стратегиям: планированию решения проблем (81 %), самоконтролю (75 %), положительной переоценке (75 %), принятию ответственности (74 %);
- средний адаптационный потенциал по таким копинг-стратегиям, как: поиск социальной поддержки (71 %), конфронтационный копинг (62 %), дистанцирование (57 %), бегство-избегание (55 %).

В группе респондентов со *средним* уровнем самолидерства наблюдается:

- высокий уровень напряженности по следующим копинг-стратегиям: планированию решения проблем (72 %) и самоконтролю (68 %);
- средний уровень по таким копинг-стратегиям, как: социальная поддержка (66 %), положительная переоценка (65 %), ответственность (64 %), конфронтационный копинг (55 %), дистанцирование (53 %), бегство-избегание (53 %).

В группе респондентов с *низким* уровнем самолидерства средние значения наблюдаются по всем восьми копинг-стратегиям: поиску социальной поддержки (57 %), планированию решения проблем (56 %), самоконтролю (54 %), принятию ответственности (52 %), бегству-избеганию (52 %), положительной переоценке (51 %), дистанцированию (49 %) и конфронтационному копингу (47 %). Наблюдается отсутствие ведущих копинг-стратегий.

Для большей наглядности различий во взаимосвязи уровня выраженности самолидерства и выбора копинг-стратегий респондентами приведем анализ показателей двух групп: с высоким и низким уровнем самолидерства. Для выявления значимых различий в выборе копинг-стратегий респондентами двух групп был использован U-критерий Манна–Уитни.

Между респондентами с высоким и низким уровнем самолидерства значимые различия наблюдаются по конфронтационному копингу ($U = 925,5$ при $p < 0,0001$), самоконтролю ($U = 724$ при $p < 0,0001$), поиску социальной поддержки ($U = 1208$ при $p < 0,0001$), принятию ответственности ($U = 679,5$ при $p < 0,0001$), планированию решения проблемы ($U = 932$ при $p < 0,0001$), положительной переоценке ($U = 618,5$ при $p < 0,0001$). Уровень выраженности перечисленных адаптивных копинг-стратегий у респондентов с высоким уровнем самолидерства значительно выше, чем у респондентов с низким уровнем самолидерства, о чем свидетельствует значение показателя уровня достоверности ($p < 0,0001$).

Выявленные копинг-стратегии соотносились с показателями по шкалам опросника RLSQ Дж. Хутона, определяющими стратегии самолидерства. Сравнительный анализ взаимосвязи отдельных стратегий самолидерства с выбором респондентами конкретных копинг-стратегий, проведенный с помощью множественного регрессионного анализа

прямым пошаговым методом, позволил установить определенные закономерности. Анализ β -коэффициентов показал следующие результаты:

- высокий уровень конфронтационного копинга будет определяться высоким уровнем визуализации успешного выполнения задач ($\beta = 0,21$) и высоким уровнем самопоощрения ($\beta = 0,2$);
- более высокий уровень дистанцирования будет определяться высоким уровнем фокусировки мыслей ($\beta = 0,28$) и высоким уровнем визуализации успешного выполнения задач ($\beta = 0,23$);
- более высокие значения самоконтроля будут определяться высоким уровнем самолидерства ($\beta = 0,71$) и низким уровнем самонаказания ($\beta = -0,2$);
- более высокие значения поиска социальной поддержки будут определяться более высоким уровнем самолидерства ($\beta = 0,25$), более высоким уровнем самонаблюдения ($\beta = 0,23$) и низким уровнем целеполагания ($\beta = -0,31$);
- более высокие значения принятия ответственности будут определяться более высоким уровнем самонаказания ($\beta = 0,35$), самопоощрения ($\beta = 0,15$) и диалога с самим собой ($\beta = 0,13$);
- более высокие значения бегства-избегания будут определяться более высокими значениями самопоощрения ($\beta = 0,26$) и диалога с самим собой ($\beta = 0,18$);
- более высокие значения планирования решения проблемы будут определяться более выраженным общим уровнем самолидерства ($\beta = 0,41$) и менее выраженным диалогом с самим собой ($\beta = -0,22$);
- более высокие значения положительной переоценки будут определяться более высоким общим уровнем самолидерства ($\beta = 0,49$).

Сравнительный анализ полученных результатов позволяет выделить основные отличия в выборе копинг-стратегий респондентами с высоким и низким уровнем самолидерства:

- проявление высокой когнитивной активности в анализе трудной ситуации респондентами с высоким уровнем самолидерства, способности к планированию решения проблемы, поиску адекватных способов и средств ее преодоления, положительной переоценке ситуации; сохранение контроля за своими реакциями и действиями и принятие ответственности за решение проблемы; способность использовать социальную поддержку. При этом респонденты редко уклоняются от решения проблемы и, в отличие от респондентов с низким уровнем самолидерства, готовы противостоять трудностям, отстаивать свои позиции. Выбор стратегии самоконтроля респондентов определяется общим высоким уровнем самолидерства. Высокие значения принятия ответственности определяются высокими показателями по таким шкалам опросника, как «самонаказание» ($\beta = 0,35$), «самопоощрение» ($\beta = 0,15$) и «диалог с самим собой» ($\beta = 0,13$), т.е. способностью самоубеждения в необходимости и важности для себя самого и для других преодоления проблемной ситуации;

– проявление спонтанности в выборе копинг-стратегий респондентами с низким уровнем самолидерства, что связано с отсутствием предпочитаемых стратегий, слабым контролем за своим поведением, перекладыванием ответственности за исход ситуации на других, что может приводить к выбору стратегий совладания, неадекватных ситуации или своим возможностям.

Результаты множественного регрессионного анализа позволили нам сделать следующие общие выводы о наличии взаимосвязи самолидерства с выбором респондентами определенных копинг-стратегий в стрессовых ситуациях. Во-первых, общий уровень самолидерства на 33 % детерминирует уровень выраженности копинг-стратегий. Во-вторых, наше предположение о наличии взаимосвязи отдельных структурных элементов самолидерства с конкретными копинг-стратегиями подтвердилось частично, а именно копинг-стратегия «принятие ответственности» определяется высоким уровнем стратегии самолидерства «самонаказание» ($\beta = 0,35$). А такие копинг-стратегии, как самоконтроль, поиск социальной поддержки ($\beta = 0,25$), планирование решения проблемы ($\beta = 0,41$) и положительная переоценка ($\beta = 0,49$), находятся во взаимосвязи с общим показателем самолидерства, а не с его отдельными компонентами (стратегиями).

Таким образом, анализ взаимосвязи уровня выраженности самолидерства и доминирующих копинг-стратегий у респондентов позволил выявить следующее:

1. У респондентов с высоким уровнем самолидерства доминирующими копинг-стратегиями являются самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности и планирование решения проблем; у респондентов с низким уровнем самолидерства доминирующие копинг-стратегии отсутствуют.

2. Общий показатель уровня самолидерства, а не его отдельные компоненты детерминирует выбор респондентами определенных копинг-стратегий.

Проведенный анализ результатов диагностического исследования позволяет сделать вывод о том, что высокий уровень самолидерства предопределяет выбор субъектом совладания адаптивных копинг-стратегий в трудных (проблемных) ситуациях.

Задача *третьего этапа* эмпирического исследования – выявление доминирующих стилей совладающего поведения у респондентов с разным уровнем самолидерства. Для решения поставленной задачи использовалась методика «Психологическая диагностика копинг-механизмов» Э. Хейма. Чтобы выявить статистически значимые различия в стилях совладающего поведения у респондентов с разными уровнями самолидерства, был использован непараметрический критерий χ^2 Пирсона.

Качественный анализ частотных характеристик стилей совладающего поведения у лиц с разным

уровнем самолидерства позволяет нам сделать следующий вывод: у респондентов с высоким уровнем самолидерства доминируют продуктивные и относительно-продуктивные стили совладания, а у респондентов с низким уровнем самолидерства на фоне доминирования относительно-продуктивного стиля достаточно ярко представлены непродуктивные стили совладающего поведения.

Заключение

Проведенный анализ результатов исследования с помощью диагностических методик Дж. Хоутона в адаптации Ким Э Сун (определение уровня самолидерства), Р. Лазаруса (определение способов совладающего поведения) и Э. Хейма (психологическая диагностика копинг-механизмов) позволяет сделать общие выводы:

– у респондентов с высоким уровнем самолидерства доминирует продуктивный стиль совладающего поведения, при этом в трудных (проблемных) ситуациях респонденты чаще выбирают адаптивные копинг-стратегии: планирование решения проблем, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности;

– у респондентов с низким уровнем самолидерства доминируют относительно-продуктивный и непродуктивный стили совладающего поведения, при этом не выявлено преобладающих копинг-стратегий и зафиксирован средний уровень их проявления.

На основе полученных результатов мы можем сделать вывод, что высокий уровень самолидерства предопределяет продуктивный стиль совладающего поведения и выбор субъектом совладания эффективных копинг-стратегий, что доказывает справедливость гипотезы о том, что самолидерство является важным личностным ресурсом субъекта совладания и выступает предиктором совладающего поведения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения / Т.Л. Крюкова. – Кострома : Студия оперативной полиграфии «Аквантитул», 2004. – 344 с.
2. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – Москва : Институт психологии РАН, 2008.
3. Houghton, J.D. The abbreviated self-leadership questionnaire (ASLQ): a more concise measure of self-leadership / J.D. Houghton, D. Dawley, T.C. DiLiello // International Journal of Leadership Studies. – 2012. – Vol. 7(2). – P. 216–232.
4. Kazan, A.L. Exploring the concept of self-leadership: factors impacting self-leadership of Ohio Americorp's Members / A.L. Kazan. – Ohio State University, Agricultural and Extension Education, 1999.
5. Manz, C.C. Mastering self-leadership: empowering yourself for personal excellence / C.C. Manz, C.P. Neck. – 6 ed. – Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 2012. – 192 p.
6. Neck, C.P. Two decades of Self-leadership theory and research: past developments, present trends, and future possibilities / C.P. Neck, J.D. Houghton // Journal of Management Psychology. – 2006. – № 21. – С. 270–295.