

Секция «Психология личности: вызовы, сложности, неопределенности и разнообразия»

**К вопросу об индивидуально - личностных особенностях представителей поколения миллениалов в контексте совладающего поведения и личностной рефлексивности**

**Научный руководитель – Шукшина Людмила Викторовна**

*Гудкова Елена Сергеевна*

*Студент (бакалавр)*

Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Факультет менеджмента,  
Москва, Россия

*E-mail: gudkova.helena@gmail.com*

В современном мире каждый человек сталкивается с ситуациями, в которых нужно совмещать и выполнять колоссальное количество задач одновременно. Мы можем отметить, что современные тенденции направлены в сторону постоянного развития не только операциональной составляющей какой-либо деятельности, но и когнитивной. Безусловно, подобные аспекты мультизадачности и пресыщения деятельностью будут демонстрировать склонность человека к прокрастинированию на фоне дефицита личностных и материальных ресурсов. Способы и методы разрешения проблемных ситуаций будут определяться степенью развития личностной рефлексивности.

**Целью нашего исследования** стало изучение взаимосвязи личностной рефлексивности и совладающего поведения у представителей поколения миллениалов.

**Мы предполагаем**, что личностная рефлексивность молодых людей взаимосвязана со способом поиска социальной поддержки как проявления совладающего поведения.

**Практическая значимость исследования:** возможность использовать данные, полученные при помощи эмпирического исследования, в деятельности практического психолога, в образовательной системе, а также для дальнейшего изучения проблемы в целом.

В теоретической части нашего исследования мы рассмотрели такие понятия, как "личностная рефлексивность", "копинг-стратегии", "прокрастинация", отметили их отличительные характеристики и подходы к их пониманию, а также выделили социально-психологические черты представителей поколения миллениалов (или поколения Y, согласно "Теории поколений" Штрауса и Хоу).

**Экспериментальной базой исследования** являлся 71 человек (41 девушка и 30 юношей) одного из ведущих университетов Москвы - МГУ им М.В. Ломоносова. Исследование проводилось дистанционно, используя google - forms.

Для выявления особенностей развития личностной рефлексивности и ее взаимосвязи с основными моделями совладающего поведения, а также с общим уровнем прокрастинации, общее количество респондентов было разделено на 2 группы:

1. Студенты МГУ, факультет Международной Политики - не работают, 36 человек.
2. Студенты МГУ, факультет «Институт Стран Азии и Африки» - трудоустроены, 35 человек.

Для проведения эмпирического исследования были использованы следующие **методики**:

1. Методика диагностики уровня развития рефлексивности, опросник Карпова А.В.
2. Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса, адаптация Т.Л. Крюковой.
3. «Общая шкала прокрастинации» К. Лэя.

Результаты первичной статистической обработки по проведенным психодиагностическим методикам отражены в Диаграммах 1 - 6.

Для обработки и интерпретации результатов уровней развития рефлексивности и ее взаимосвязи с совладающим поведением, а также особенностей прокрастинации был проведен корреляционный анализ. Были использованы методы первичной статистической обработки и коэффициент корреляции Пирсона (при  $r_{кр}= 0,39$  для первой группы и при  $r_{кр}= 0,4$  для второй, уровень значимости  $=0,05$ ).

Согласно результатам корреляционного анализа взаимосвязи рефлексивности и способов совладающего поведения, для обеих групп характерно наличие взаимосвязи модели поиска социальной поддержки (4-ая шкала совладающего поведения) и личностной рефлексивности (см Таблицы № 1 и №2).

Также стоит отметить, что для обеих групп характерно наличие высокой напряженности при модели «бегство-избегание» совладающего поведения.

На основе результатов первичной статистической обработки показателей общей прокрастинации отмечается, что для большинства студентов обеих групп характерно наличие среднего уровня прокрастинации, что свидетельствует о том, что студенты склонны откладывать те дела на потом, которые не требуют срочного выполнения и в результате выполнения которых они уверены.

После обработки данных получилось, что для первой группы характерна обратная взаимосвязь прокрастинации с дистанцированием (2-ая шкала совладающего поведения) и с планированием разрешения проблемы (7-ая шкала соответственно).

Изучая результаты второй группы, отмечается взаимосвязь прокрастинации и принятием ответственности на себя в проблемной ситуации (5-ая шкала способов совладающего поведения). Это свидетельствует о том, что при повышении уровня прокрастинации будет также наблюдаться рост напряженности и снижения адаптивности к данной модели копинг-стратегии (см. Таблицу № 4).

На основании анализа результатов эмпирического исследования нами были выдвинуты **рекомендации** теоретического характера.

Таким образом, мы можем подвести следующие итоги. Гипотеза эмпирического исследования о том, что личностная рефлексивность студентов взаимосвязана со способом поиска социальной поддержки как проявления совладающего поведения, подтвердилась.

Проведенное исследование отражает тенденцию повышенного уровня стресса и напряженности у студентов, тем самым предоставляя возможность дальнейшего изучения психологических особенностей представителей поколения Y, так как они являются основной социальной группой для трудоустройства и преобразования актуальной жизненной ситуации общества в целом. Кроме того, были предложены рекомендации практического характера по снижению уровня общей напряженности и прокрастинации.

### Источники и литература

- 1) Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. – 424 с.
- 2) Методика «Способы совладающего поведения» Лазаруса. / [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.b17.ru/blog/koping/> (Дата обращения: 30.05.20)
- 3) Методика «Общая шкала прокрастинации» К.Лэя. / [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://psyassistant.com/tests/test\\_12](http://psyassistant.com/tests/test_12) (Дата обращения: 02.03.20)
- 4) Методика диагностики уровня развития рефлексивности, опросник Карпова А.В./ [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://psycabi.net/testy/517-test-refleksii-metodika-diaagnostiki-urovnya-razvitiya-refleksivnosti-oprosnik-karпова-a-v>. (Дата обращения: 04.01.20)

## Иллюстрации



Диаграмма 1

Рис. 1. Диаграмма 1



Диаграмма 2

Рис. 2. Диаграмма 2

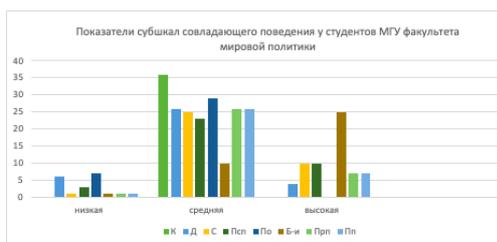


Диаграмма 3

Рис. 3. Диаграмма 3

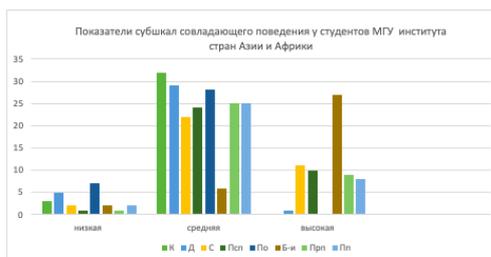


Диаграмма 4

Рис. 4. Диаграмма 4

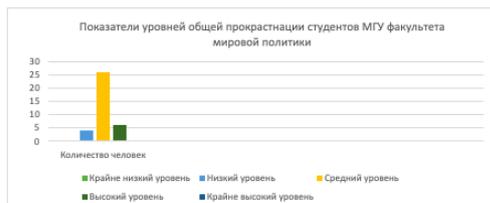


Диаграмма 5

Рис. 5. Диаграмма 5

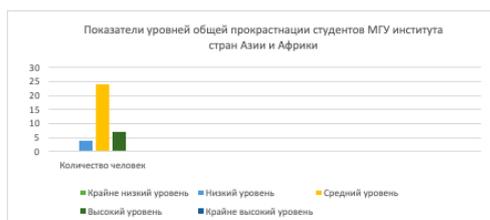


Диаграмма 6

Рис. 6. Диаграмма 6

Таблица №1. Результаты корреляционного анализа взаимосвязи рефлексивности и / совладающего поведения у студентов МГУ ФМП

	1	2	3	4	5	6	7	8
Совладающее поведение	1							
Рефлексивность	0,266848	-0,37268	0,26387	0,686092	0,324187	0,260538	0,343593	0,247192

Таблица №2. Результаты корреляционного анализа взаимосвязи рефлексивности и совладающего поведения у студентов МГУ ИСАА

	1	2	3	4	5	6	7	8
Совладающее поведение	1							
Рефлексивность	-0,12617	-0,27598	0,127721	0,581615	0,208353	-0,0413	0,350801	0,139321

Рис. 7. Таблицы №1 и № 2

Таблица №3. Результаты корреляционного анализа взаимосвязи прокрастинации и совладающего поведения у студентов МГУ ФМП

	1	2	3	4	5	6	7	8
Совладающее поведение	1							
Прокрастинация	0,241045	-0,46707	-0,04066	0,146046	0,226252	0,357626	-0,45317	0,3319

Рис. 8. Таблица № 3

Таблица №4. Результаты корреляционного анализа взаимосвязи прокрастинации и совладающего поведения у студентов МГУ ИСАА

	1	2	3	4	5	6	7	8
Совладающее поведение	1							
Прокрастинация	0,148066	-0,32295	0,118631	0,302189	0,423795	0,381096	-0,16624	0,111643

Рис. 9. Таблица № 4