

Министерство образования и науки РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
Южно-уральский государственный университет  
(национальный исследовательский университет)  
Институт социально-гуманитарных наук  
Факультет психологии  
Кафедра «Общая психология, психодиагностика  
и психологическое консультирование»

Рецензент, канд.психол.н.,  
доцент кафедры ОП  
\_\_\_\_\_ Д.В. Иноземцев  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ  
Заведующий кафедрой ОП,  
канд.психол.н., доцент  
\_\_\_\_\_ С.В. Морозова  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И СТИЛЕВОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ  
ЮУРГУ–37.03.01.2018.468.ПЗ ВКР

Руководитель проекта  
канд. психол.н., доцент  
\_\_\_\_\_ Т.В. Наливайко  
\_\_\_\_\_ 2018 г.

Автор проекта  
студент группы СГ– 468  
\_\_\_\_\_ И.Ф. Шагивалеева  
\_\_\_\_\_ 2018 г.

Нормоконтролер  
\_\_\_\_\_ Л.А. Донцова  
\_\_\_\_\_ 2018 г.

Челябинск, 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ В ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ	
1.1. Теоретические подходы к жизнестойкости.....	7
1.1.1. Определение понятия жизнестойкости.....	7
1.1.2. Особенности формирования жизнестойкости в студенческий период...	13
1.2. Теоретические подходы к саморегуляции.....	18
1.2.1. Определение понятия саморегуляции .....	18
1.2.2. Основные концепции саморегуляции личности .....	21
1.3. Саморегуляция как критерий жизнестойкости .....	26
ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования.....	30
2.2. Методы исследования.....	30
2.3. Методы математической обработки данных.....	34
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЯВЛЕНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И СТИЛЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА	
3.1. Анализ проявлений жизнестойкости у юношей и девушек .....	35
3.2. Анализ проявлений стилей саморегуляции в мужской и женской выборках.....	37
3.2. Анализ связи жизнестойкости со стилями саморегуляции поведения студентов медицинского ВУЗа .....	39

3.3. Анализ связи жизнестойкости и стилей саморегуляции поведения в мужской и женской выборке.....	46
ВЫВОДЫ.....	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	50
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	52
ПРИЛОЖЕНИЯ	
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	58
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	61
ПРИЛОЖЕНИЕ В.....	66
ПРИЛОЖЕНИЕ Г.....	66

## ВВЕДЕНИЕ

Современные условия жизни, сопровождающиеся повышенными психологическими нагрузками, различного рода кризисами, серьезными требованиями к личности и высокой конкурентностью побуждают любого человека, самостоятельно принимать решения и в основном рассчитывать только на свои собственные силы. Поэтому в тяжелых жизненных условиях для эффективного решения жизненных проблем для личности большое значение приобретает сформированная жизнестойкость.

Студенческий период является одним из главных этапов становления и развития личности в целом. В юности у большинства начинается самостоятельная жизнедеятельность, возникают различные социально-психологические изменения, а также появляются различные достижения в профессиональной, личностной и социальной сферах. И жизнестойкость становится особенно важной для студента, которая способствует повышению психического и физического здоровья студентов, преодолению кризисов и реализации себя в будущей профессиональной сфере. В том числе адекватно сформированная саморегуляция является одним из факторов развития личности, который ведет к самодетерминации и самореализации студента в жизни.

Изучение специфики жизнестойкости и ее взаимосвязи со стилями саморегуляции студентов обусловлено тем, что студенческая деятельность характеризуется существенным изменением образа жизни, многообразием эмоциональных переживаний, а также повышением умственных нагрузок. Частые эмоциональные напряжения требуют от студентов выдержки, самообладания, настойчивости, регуляции собственной активности и психоэмоционального состояния. Учитывая эти обстоятельства, особенность учебной деятельности диктует необходимость регулирования и управления

студентами собственного поведения, для эффективного преодоления трудностей, успешного достижения целей и дальнейшего развития.

Теоретико-методологической основой исследования является концепция функциональных структур регуляции психических состояний и теории структурно-функциональной организации саморегуляции и индивидуально-стилевой подход (А.О. Прохоров, А.К. Осницкий, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова и др.); концепция жизнестойкости человека (С. Мадди, Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова и др.).

**Цель** данного исследования состояла в выявлении связи жизнестойкости со стилями саморегуляции поведения студентов медицинского ВУЗа.

**Задачи** исследования:

1. Исследование проявления жизнестойкости у юношей и девушек.
2. Исследование связи жизнестойкости и стилей саморегуляции поведения у студентов медицинского ВУЗа.
3. Исследование связи жизнестойкости с саморегуляцией в зависимости от пола.

**Гипотезы исследования:**

1. Существуют различия в проявлениях жизнестойкости у юношей и девушек.
2. Жизнестойкость связана со стиливыми особенностями саморегуляции студентов.
3. Имеются различия в связях жизнестойкости и стилей саморегуляции у юношей и девушек.

**Объект** – жизнестойкость и саморегуляция.

**Предмет** – жизнестойкость и ее связь со стилями саморегуляции поведения студентов медицинского ВУЗа.

Исследование проводилось на **выборке** 90 испытуемых в возрасте от 18 до 23 лет: из них – 42 мужчин и 48 женщин.

В исследовании использовались следующие **методики**: тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой); Опросник «Стилевой саморегуляции поведения – ССПМ» В.И. Моросановой.

В качестве методов математической обработки данных в исследовании использовались: описательная математическая статистика, непараметрический критерий Колмогорова-Смирнова для определения нормального распределения признака, с помощью t-критерия Стьюдента определялась достоверность различий, а также корреляционный анализ по Пирсону.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, 3-х глав, выводов, заключения, списка литературы (всего 42 наименований) и 4 приложения. В тексте работы имеется 5 таблиц. Общий объем работы 66 страниц.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ В ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ**

## **1.1. Теоретические подходы к жизнестойкости**

### **1.1.1. Определение понятия жизнестойкости**

Феномен жизнестойкости в настоящее время все больше привлекает к себе внимание, так как проблема устойчивости личности в тяжелых жизненных ситуациях всегда была интересной и значимой, а также постоянные разнообразные изменения в жизни человека, бурный поток информации, повышенный уровень тревоги, различные заболевания, стресс и так далее, все это вызывает интерес к вопросу жизнестойкости и саморегуляции.

Впервые С. Мадди и С. Кобейса ввели понятие жизнестойкости или «hardiness», которое находится на стыке теоретических позиций экзистенциальной психологии и прикладной области психологии стресса и совладания с ним. Согласно С. Мадди «жизнестойкость» или «hardiness» является ключевой составляющей, влияющей на использование копинг-стратегии, а также как один из важнейших личностных ресурсов, жизнестойкость (hardiness) связана с возможностью человека развиваться в различных сложных жизненных ситуациях.

Различные исследования зарубежных и отечественных психологов указывают на то, что жизнестойкость является главной личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов (в том числе хронических) на соматическое и душевное здоровье, а также на успешность деятельности [5, 36].

Само понятие «hardiness» в переводе с английского означает «крепость, выносливость», но именно Д.А. Леонтьев в русском варианте предложил обозначать его как «жизнестойкость» [35].

Изначально, с точки зрения С. Мадди и Д. Кошаба понятие «hardiness» означало психологическую живучесть, расширенную эффективность человека, в том числе являющееся показателем психического здоровья человека, также «hardiness» (стойкость) применяется в рамках проблематики совладания со стрессом. Личностное качество «hardiness» подчеркивает установки (установки), мотивирующие человека преобразовывать стрессогенные жизненные события. Позиция человека касательно изменений и его возможности, позволяющие использовать внутренние ресурсы, которые способствуют эффективному управлению, определяют, насколько человек способен совладать с возникшими трудностями и изменениями [20].

Согласно Богомазу, жизнестойкостью является «системное психологическое свойство, возникающее у человека вследствие особого сочетания установок и навыков, позволяющих ему превращать проблемные ситуации в новые возможности» [с. 25]. Таким образом жизнестойкость – это своего рода личностный ресурс, благодаря которому осуществляется преодоление стресса, а также достижение высоких показателей соматического и психического здоровья человека [2].

С.В. Книжникова характеризует жизнестойкость как интегральную характеристику личности, которая позволяет сопротивляться негативным факторам окружающей среды, успешно преодолевать возникшие трудности в жизни, трансформируя их в ситуации развития. При этом стоит учитывать, что в кризисных ситуациях низкий уровень жизнестойкости может привести к суицидальным наклонностям в поведении [10].

По мнению Т.В. Наливайко жизнестойкость является наиболее общей интегральной характеристикой личности, представляющей собой паттерн смысло-жизненных ориентаций, самоотношения, стилевых характеристик



поведения, который опирается на природные свойства личности, но в большей степени носит социальный характер [20].

Л.А. Александрова понимает под жизнестойкостью интегральную способность личности, которая лежит в основе адаптации.

Медведева в качестве жизнестойкости рассматривает способность человека выдерживать стрессовую ситуацию и при этом сохранять как внутренний баланс, так и высокий уровень своей деятельности. Жизнестойкость своего рода является главной личностной переменной, которая обуславливает влияние различных стрессовых ситуаций на психическое и соматическое здоровье человека, а также на его успешную деятельность [17].

Д.А. Леонтьев понимает жизнестойкость как черту личности, которая характеризуется мерой преодоления заданных обстоятельств, и в конечном счете, мерой преодоления личностью самой себя [41].

Жизнестойкость отражается в трех автономных компонентах: вовлеченность, контроль над событиями, принятие риска. Эксплицитность данных компонентов, в том числе самой жизнестойкости помогают человеку трансформировать внутреннее напряжение в новые возможности, тем самым влияя на успешность деятельности, а также противостоять деструктивному воздействию стрессовых ситуаций на организм человека, за счет совладания со стрессом, воспринимая его как малозначимый.

Так вовлеченность представляет собой убежденность личности в том, что сопричастность в происходящее дает наибольшую возможность найти что-то стоящее и интересное для него самого. Развитый компонент вовлеченности у человека способствует получению удовольствия от своей деятельности.

В концепции М. Чиксентмихали данный компонент связан с теорией «потока» (flow) и представляет собой радостное чувство активности, когда

человек всецело увлечен своей деятельностью, при этом забывая о собственном Я [37].

Совсем другая ситуация наблюдается, когда в человеке отсутствует подобная убежденность, и это в свою очередь приводит к возникновению чувства отверженности, ощущении себя вне жизни. Таким образом, если человек уверен в себе, в своей жизни и в том, что мир великодушен, ему свойственна вовлеченность.

Контроль определяется как убежденность личности в том, что борьба поможет повлиять на результат происходящего, независимо от того, что влияние частично и возможно результат не будет сопровождаться успехом. Личность с хорошо сформированным компонентом контроля чувствует, что самостоятельно выбирает свой вектор жизненного пути и свою деятельность, а также ставя перед собой цели, продвигается к ним с уверенностью, что выполнит их. В противоположность контролю, неуверенность в себе, в своих силах, чувство беспомощности зачастую мешают добиться поставленных целей и задач, а также препятствуют успешному решению возникших проблем.

Еще одним компонентом жизнестойкости является принятие риска, которое представляет собой убежденность человека в том, что любое происшествие в его жизни и все его старания, которые были направлены на преодоление трудностей, благотворно влияют на его развитие, за счет знаний, которые он получил в результате опыта, независимо негативный или позитивный был опыт. Таким образом основополагающей идеей принятия риска является развитие человека через активное усвоение знаний из полученного опыта и дальнейшее их применение в жизни.

В большинстве случаев компоненты жизнестойкости формируются еще в детском возрасте и в некоторой своей части в подростковом и юношеском периоде, однако не исключено, что эти компоненты можно выработать и в более

поздних возрастах, например, в тренинге жизнестойкости. В детстве развитие компонентов жизнестойкости главным образом зависит от взаимоотношений родителей с ребенком. К примеру, для развития компонента вовлеченность очень важна поддержка ребенка, в том числе его принятие, одобрение и любовь со стороны родителей. Чтобы сформировать компонент контроля, необходима в первую очередь поддержка инициативы, самостоятельности ребенка, а также содействие его стремлению решать задачи по мере своих возможностей. Чтобы компонент принятия риска был хорошо развит важно богатство впечатлений, разнородность и изменчивость среды. При этом С. Мадди большое внимание уделяет выраженности всех трех компонентов жизнестойкости для сохранения здоровья и лучшего уровня работоспособности и активности в ситуациях стресса, а также их согласованности друг с другом [12, 14, 15].

В работах Ю.И. Сова жизнестойкость является личностным качеством, которое позволяет воспринимать кризисные ситуации в качестве менее травматичных за счет активной собственной позиции, осмысления своих возможностей справиться с психологическим кризисом, получения положительного опыта из жизненных обстоятельств. Жизнестойкое отношение человека при переживании кризисного события выражается в уменьшении значимости события, в вовлеченности в разрешение проблем, принятии ответственности за полученный результат.

Автор выделяет два компонента, которые включает в себя жизнестойкость, это жизнестойкое поведение и жизнестойкое отношение. Жизнестойкое поведение характеризуется активным преодолением кризисных событий, мобилизацией сил, избеганием крайностей, ориентацией на поддержание и сбережение личностных ресурсов и здоровья в целом, жизнестойкое поведение направлено на развитие личности в кризисных событиях. Жизнестойкое отношение проявляется в восприятии жизненных событий, их субъективной

оценке как менее значимых, травмирующих, кризисных. За счет уверенности в своих силах, осознания собственной силы одолевать кризисные ситуации, творческого подхода к решению жизненных трудностей и гибкости поведения человек способен положительно переосмысливать значимость события, получая для себя положительный, ценный опыт и сосредоточиваясь на личностном росте [30].

Также стоит упомянуть, что согласно С. Мадди, жизнестойкость состоит из двух сторон, психологической и деятельностной. Деятельностная сторона жизнестойкости подразумевает действия, которые направлены на осуществление целей и задач, на совладание со стрессовыми ситуациями и заботе о своем самочувствие, также предполагает занятия, которые преобразуют ситуацию в положительную сторону. Другая психологическая сторона подразумевает изменения характера отношений к окружающему миру, в том числе и к людям. То есть открытость людей повышает способность испытывать позитивные чувства к другим, строить плодородные отношения с окружающими людьми, в результате они понимают, что могут приобрести поддержку от них. Таким образом эти две стороны жизнестойкости формируют надежную систему, которая способствует успешному противостоянию стрессовым факторам, поддержанию здоровья и благополучию человека. Все это способствует повышению жизнестойкости в целом [31].

Учитывая вышеизложенное можно сказать что, жизнестойкость является одним из важнейших ресурсов по преодолению стрессовых ситуаций, а также это способность и абсолютная готовность человека вовлечено учувствовать в ситуациях стресса, контролировать их, управлять ими, принимать риск, в том числе стойко стоять перед новыми и неизвестными трудностями, которые могут возникнуть во время достижения намеченных целей [26].

При этом стоит учитывать, что жизнестойкость связана не только с поведением и формированием новых взглядов в трудной жизненной ситуации, также она связана с разными приёмами реализации повседневной жизни и разнообразными моментами жизненной неопределённости.

В современном мире особенности проявления жизнестойкости определяются осуществлением разных жизненных программ начиная с выживания, заканчивая самореализацией личности в жизни. Так можно сказать, что жизнестойкость связана не только со способностью к адаптации, с поддержанием жизненной активности, с устойчивостью личности, но также с она связана с определенным стилем жизни человека, который направлен на сохранение себя в духовном и нравственном отношении, на поиск собственного, уникального смысла своего взаимодействия с окружающим миром [35].

Таким образом жизнестойкость представляет собой личностное образование, которое развивается и проявляется в течении жизни человека, который осваивает культуру, сознательно делает выборы, включается в общественные отношения, также взаимодействуя с окружающим миром он развивает в себе определенные качества и свойства, активизирует и повышает потенциальные способности и психические свойства.

### **1.1.2. Особенности формирования жизнестойкости в студенческий период.**

Студенческий период совпадает с возрастным этапом юношества или ранней взрослости, именно в этот период личность переходит на уровень смысловой саморегуляции, которая определяет особенности формирования жизнестойкости на данном возрастном периоде.

Время студенчества является одним из главных этапов становления и развития личности в целом. В юности у большинства начинается самостоятельная жизнедеятельность, возникают различные социально-

психологические изменения: наступает зрелость личности, которая развивается в результате преодоления различных новых жизненных обстоятельств, это может быть получение профессионального образования, социально-экономическая независимость, создание сексуально-партнерских отношений, заключение брачного союза, создание семьи и так далее [8].

Также данный этап жизни студенты могут проходить через наложения ряда различных кризисов (кризисы профессионального обучения; возрастные кризисы; кризисы индивидуальной жизни, включая кризисы бесперспективности, нереализованности, опустошенности; глобальные, внешние, экзистенциальные, связанные с нестабильностью настоящего и неопределенностью будущего). Наряду с этим, одна из главных ролей в личностном, профессиональном и социальном развитии студента принадлежит жизнестойкости, как способности личности успешно преодолевать неблагоприятные условия жизни.

Переживая кризисные ситуации, жизнестойкость студента может проявляться в снижении значимости событий, в вовлеченности в решении трудных проблем, получения опыта из событий не зависимо от того гарантирован успех или нет.

Имея хорошо развитый уровень жизнестойкости человек может успешно самореализоваться в жизни, адаптироваться в стрессовых ситуациях, совладать со стрессами, а также в процессе учебной деятельности высокий уровень жизнестойкости способствует повышению психического и физического здоровья студента [21, 40].

На развитие жизнестойкости влияют кризисы социальных и профессиональных ожиданий (экспектации). По мнению Э.Ф. Зеера оптимизм, позитивный настрой, благоприятные условия жизни, перспективы карьеры способствуют формированию адекватной самооценки и позитивного

самосознания, стимулируют социально-профессиональную жизнестойкость, благодаря чему личность преодолевает трудности и профессионально-личностную дезадаптацию. Если же у человека недостаточно развит уровень жизнестойкости, то в результате может возникнуть личностная беспомощность, неуверенность в своем будущем, неудовлетворенность обучением, семейными отношениями, а также самим собой, в итоге это приводит к кризису безысходности и бесперспективности. Но если полностью перестроить всю свою жизнедеятельность, то это может инициировать новые смысло-жизненные ориентации и установки, в результате жизненные сложности, порождающие все новые и новые трудности, приводят к необходимости в адаптации, актуализируют жизнеспособность личности, и способствуют развитию навыков жизнестойкости. При этом немаловажное значение имеют накопленный жизненный опыт преодоления различных трудностей, а также способность модифицировать неблагоприятные обстоятельства в ситуации развития личности – стимулирования саморегуляции и самоорганизации жизни [8, 39].

В период студенчества главным элементом, способствующим развитию жизнестойкого поведения, является навык саморегуляции, который со временем начинает управляться смыслами (самоконтроль) [23].

В исследованиях Ю.И. Совы было показано, что смысловая саморегуляция также влияет на формирование жизнестойкости студента в тяжелых ситуациях. Смысловая саморегуляция в кризисных ситуациях состоит в переосмыслении своего отношения к проблеме с точки зрения актуальных ценностей и смыслов. Само переосмысление своего отношения к проблемам может осуществляться путем анализа своих достижений, неудач и собственной жизни, осмысления своего жизненного сценария, подключения новых смысловых контекстов. Осмысление кризисной ситуации в широком диапазоне жизненных ценностей рассматривается Ю.И. Совой как условие личностного роста студента.

Смысловая саморегуляция жизнестойкого отношения студента оказывает самое сильное влияние на уменьшение эмоциональной окраски событий, также способствует снижению значимости кризисных событий за счет развития уверенности в себе, позитивного отношения к жизни, осознании собственной силы оказывать влияние на ход событий, гибкости поведения и творческого подхода к разрешению жизненных сложностей.

В целом высокая степень развития смысложизненных ориентаций, позитивное отношение к жизни, способность к эмпатии, умение устанавливать тесные контакты с людьми, социальная зрелость, инициативность, уверенность, проницательность, гибкость, значимость сферы образования, ответственность, настойчивость, познавательная мотивация, развитый самоконтроль способствуют формированию жизнестойкости [30].

Еще одним условием, влияющим на развитие жизнестойкости студента в образовательной среде, являются всевозможные формы межкультурных коммуникаций, это могут быть различные конференции, совместная деятельность, обмены, виртуальные культурно-образовательные проекты, которые предполагают живое общение между студентами. Само межкультурное взаимодействие считается одним из самых действенных механизмов органичного усвоения лучшего мирового наследия, понимаемый культурологами как «глобальный контекст» (Р. Робертсон), «принцип культурного развития» (А.Л. Радугин), «транснациональный поток» (Т. Эриксен) [14].

Некоторые авторы (Б. С. Братусь, А. Маслоу, Д. А. Леонтьев, В. Франкл и др.) считают, что жизнестойкость по большей части определяется тем, какие ценности будут сформированы у молодежи [13]. Как и другие авторы, А.А. Климов занимался исследованием феномена жизнестойкости и ее связи с личностными ценностями студентов. В исследованиях А.А. Климова жизнестойкость – это своего рода черта личности, благодаря которой



стрессогенные жизненные события преобразуются в новые возможности, также жизнестойкость связана со стремлением студентов сохранять личностные ценности, которые входят в ядро личности. Было установлено что у студентов с высокой жизнестойкостью более выражены личностные ценности общественной жизни, семьи, образования, иначе говоря то, что ценят студенты с низким уровнем жизнестойкости, для студентов с высокой жизнестойкостью более значимо и важно. Понимание и уточнение связей жизнестойкости и личностных ценностей позволит проще прогнозировать влияние и эффект тяжелых жизненных событий, а также эффективнее развивать жизнестойкость в целом [9].

Подобным образом О.А. Чаусова проводя свое исследование на жизнестойкость студентов в условиях современного образования сделала выводы, о том, что саморегуляция, самооценка, коммуникативность, потребность включения (межличностное взаимодействие) напрямую взаимосвязана с жизнестойкостью. Полученная картина позволяет сделать вывод о том, что работа с саморегуляцией, коммуникативностью, самооценкой, межличностными отношениями будет выступать психологическим условием формирования жизнестойкости у студентов [38].

Изучая в своем исследовании взаимосвязь жизнестойкости с личностными свойствами, Т.В. Наливайко пришла к выводам, что между жизнестойкостью и смысложизненными ориентациями как высшим уровнем самореализации личности существует связь, то есть для того чтобы иметь хорошо развитый уровень жизнестойкости нужно иметь цели в жизни, а сам процесс жизни воспринимать как эмоционально насыщенный, интересный и наполненный смыслом, иметь представление о себе как сильной личности, быть убежденным в том, что человек может контролировать свою собственную жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. В своих проявлениях

жизнестойкость базируется на самоотношении (отраженное самоотношение, самооценność, отсутствие самообвинений и внутреннюю неконфликтность) [7].

Таким образом, на любом жизненном пути человека, жизнестойкость является бесспорно одним из важнейших качеств, поскольку благодаря ей человек способен справляться со всевозможными жизненными трудностями, проблемами и стрессом. В студенческий период феномен жизнестойкости проявляется особенно ярко за счет воздействия на студента множества стрессогенных факторов, в связи с этим необходимо дополнительно обращать внимание на жизнестойкость. В свою очередь благодаря возможностям и социально-психологическим качествам студентов, жизнестойкость может быть основным ресурсом эффективного совладания со стрессом и положительного всестороннего развития студентов в период их активного личностного, социального и профессионального становления.

## **1.2. Теоретические подходы к саморегуляции**

### **1.2.1. Определение понятия саморегуляции**

В настоящее время существует множество различных концепций саморегуляции, разные авторы по-своему раскрывают структуру саморегуляции личности, для начала разберем основные понятия, а затем приступим к детальному изучению.

Под личностной саморегуляцией понимается способность человека регулировать свою активность в поведении, общении, эмоциях, чувствах и изменять ее в желаемом направлении. Благодаря саморегуляции можно понижать утомляемость, напряжение, также повышать устойчивость к стрессу. Личностная саморегуляция выражается в активно-действенном отношении человека к себе, к окружающим, в этических и социальных установках. Большинство отечественных психологов утверждают, что адекватно

сформированная саморегуляция является одним из факторов развития личности, который ведет к самодетерминации и самореализации человека в жизни.

При помощи хорошо сформированной саморегуляции у человека есть возможность взаимодействовать с окружающей средой, приспосабливаться к изменяющимся условиям, корректировать свою деятельность и активность для достижения целей, а также развиваться. В целом хорошо сформированная саморегуляция обеспечивает успешность взаимодействия человека с миром.

Значительную роль саморегуляция играет в протекании психических процессов, поведении, деятельности, успешности и в итоговом результате любого акта осознанной активности. Важно отметить, что осознанная саморегуляция играет большую роль в принятии решений, постановке и достижении различных целей и задач. Эффективная саморегуляция характеризуется пластичностью, адекватностью и устойчивостью, надежностью [18, 33].

К структурным компонентам личностной саморегуляции относятся: личностные образования, участвующие в регуляции, ценностные ориентации, активность и рефлексия, все эти компоненты выполняют свою роль в процессе регуляции. Так ценностные ориентации указывают на общественные ценности, которые значимы для человека. Активность выполняет функцию исполнения значимого во внешнем и во внутреннем мире и содержит все виды и формы осуществления активности: поведение, общение, учёбу, труд. Внутренняя активность состоит из самопознания и саморуководства. Рефлексия контролирует правильность выбранных форм и видов активности, а также осуществляет обратную связь, обращая психическую активность на себя. Вследствие чего происходит переосмысление и переоценка активности, изменение ценностно-смысловых образований. В результате обратной связи происходит усвоение внутреннего регуляторного опыта [16].

В физиологии человека, психофизиологии и собственно психологии саморегуляция представляет собой психологический механизм адаптации человека к меняющимся условиям жизнедеятельности, управление своим поведением, мобилизация сил и опыта, регулирование своей активности.

Основываясь на данном положении, можно выделить следующие уровни саморегуляции:

1) непроизвольное или неосознанное приспособление к изменениям среды, характеризующееся отсутствием целей и осуществляемое в организме на основе эволюционно сложившихся норм (поддержание температуры тела, артериального давления, уровня глюкозы в крови и так далее, в целом поддержание гомеостаза);

2) саморегуляция осуществляемая с помощью неосознаваемых или слабо осознаваемых в данный момент привычек, установок, навыков, опыта и так далее (человек при выполнении определенной работы может использовать один и тот же прием, хотя знает, что существуют и другие пути);

3) сознательная или произвольная регуляция своего состояния, которая характеризуется повышением или понижением активности, управлением своим поведением или действием в соответствии со своими целями, мотивами, ценностями и установками, и особенностями обстановки.

В контексте «функции гомеостаза» или «индивидуального уровня саморегуляции» исследование проблем личностной саморегуляции носит преимущественно восстановительно-регуляторный характер.

Так как существуют различные концепции саморегуляции, целью личностной саморегуляции согласно О.А. Прохорову, является достижение субъектом определенного психического состояния. По мнению М.А. Кулыгина целью саморегуляции является достижение эмоциональной устойчивости, а также

осознанная саморегуляция деятельности по О.А. Конопкину, В.И. Моросановой и А.К. Осницкому [22].

### **1.2.2. Основные концепции саморегуляции личности**

В настоящее время значительно повысился интерес к феномену саморегуляции. Об этом свидетельствуют различные психологические исследования проблем саморегуляции.

Механизмы управления состоянием человека волновали людей с давних времен. Еще в древности Аристотель в своих работах отмечал способность человека к регуляции психических процессов и состояний. В отечественной науке идеи психической регуляции интенсивно развивались в психофизиологии. И.М. Сеченов впервые заговорил о регулирующей роли психики в организме человека и связи с рефлекторной теорией психического. Рефлекторное понимание психического было впоследствии развито в работах И.П. Павлова, Н.Н. Ланге, В.М. Бехтерева. Немаловажный вклад в изучении психической саморегуляции внесли В. М. Бехтерев и его ученики, а затем его последователи Л. Ф. Лазурский, М. Я. Басов, В. Н. Мясищев [29]. Так В. М. Бехтерев считал, что психическая саморегуляция представляет собой осознанное влияние человека на свою область психических явлений (психических процессов, свойств и состояний) для того чтобы поддерживать или регулировать характер их функционирования [28].

Согласно А. О. Прохорову механизмы саморегуляции наблюдаются уже на клеточном уровне организма человека. При этом нервная и химическая саморегуляции физиологических функций являются основой целостности и единства организма человека как биологической системы. Саморегуляция входит в состав всех психических явлений, а также отдельных психических процессов свойственных человеку: ощущение, восприятие, память, мышление и др. [25].

В соответствии с концепцией функциональных структур регуляции психических состояний А.О. Прохорова, развитие способов саморегуляции совершается в процессе онтогенеза человека, вследствие этого социальное окружение, в особенности культурные, религиозные, национальные особенности, оказывают влияние на способы саморегуляции человека. Согласно А.О. Прохорову саморегуляция представляет собой способность человека актуализировать внутренние ресурсы. Основными компонентами функциональной структуры регуляции являются рефлексия переживаемого состояния, представление желаемого состояния (осознанный образ), актуализация мотивации и личностного смысла, применение психорегулирующих средств. Также А.О. Прохоров придает значение особенностям половых и возрастных способов саморегуляции в когнитивной оценке ситуации, уровне эмоциональной регуляции, в ориентации на действие или состояние [1].

Исследования личностной саморегуляции условно можно выделить в рамках континуума «личность-деятельность». На одном полюсе которого находятся теории, рассматривающие регуляцию личности вне деятельностного контекста, как работу над собой по изменению собственных установок, ценностей, мотивации и т. д. На другом конце полюса присутствуют те теории, которые представляют операциональный подход к произвольным процессам, не принимая во внимание индивидуальную специфику в их осуществлении.

Так А. К. Осницкий выделяет личностную и деятельностную саморегуляцию. Согласно его взглядам, саморегуляция деятельности проявляется в феноменологии предметных преобразований и в преобразовании прилагаемых усилий. Личностная саморегуляция связана главным образом с установлением и коррекцией своих позиций в рамках культурно-исторической традиции, закрепленных нормами общества.

В рамках подхода управления личности своего поведения, саморегуляция изучалась Л. П. Басовым, В. И. Селивановым, В. А. Иванниковым, Т. И. Шульгой, А. В. Быковым и др. По мнению М. Я. Басова с помощью воли личность способна регулировать собственные психические функции. При этом воля не способна порождать действия или мысли, она только может регулировать их. Также В. И. Селиванов считал, что воля обладает способностью сознательно управлять деятельностью человека. Воля представляет собой регулирующую функцию мозга, выраженная в умении личности осознанно управлять собой и собственной деятельностью, придерживаясь определенных целей.

Согласно Е. П. Ильину, волевая регуляция осуществляется с помощью разновидности волевых действий, для которых главным является проявление волевых усилий и которые соотносятся с волевым поведением. Благодаря воли, как произвольной саморегуляции и организации, человек способен управлять своими действиями, чувствами и познавательными процессами. В рамках индивидуальных различий волевой сферы выделяемые параметры могут характеризовать как волевою сферу человека в целом, так и отдельные звенья волевого акта [28].

В русле деятельностного подхода изучались проблемы саморегуляции. В большинстве отечественных исследований феномена саморегуляции изначально изучались регуляции определенной деятельности: учебной, спортивной, профессиональной и др. По мнению С. Л. Рубинштейна, «сознание» и «действие» являются специфическими способами реализации психической активности. Так активность человека осуществляется в форме «действия»: познание, поведение, практическая деятельность, общение и пр. и контролируется «сознанием» в форме процессов саморегуляции различных видов активности.

Согласно взглядам, К.А. Абульхановой-Славской, психическая саморегуляция представляет собой способность человека организовывать собственную активность, мобилизовать ее, а также регулировать и согласовывать с объективными требованиями и активностью окружающих. Также в процессе саморегуляции человек, как субъект деятельности сам способен регулировать уровень психической активности, соответствующий условиям деятельности, совершая точный расчет психических ресурсов и рационально применения их [24].

Основные положения о саморегуляции были связаны с развитием системного подхода, которые плодотворно повлияли на изучение психических явлений. Согласно системному подходу саморегуляция различных видов активности человека представляет собой систему, которая обладает определенными системными особенностями такими как, структурность, целостность, иерархичность, взаимосвязанность со средой. Саморегуляция как специфическая форма активности индивида, реализующая влияние сформировавшихся личностных структур разного уровня индивидуальности на особенности целенаправленной активности. С точки зрения системного подхода проблема активности представляет собой проблему выбора саморегулируемой системой своего поведения в ответ на внешние или внутренние изменения среды.

Особенно плодотворным стал структурно-функциональный подход, он был разработан О.А. Конопкиным в Психологическом институте РАО [6]. Согласно концепции О.А. Конопкина, систему саморегуляции можно представить в виде функциональных звеньев: постановка и принятие субъектом целей его произвольной активности; создание субъективной модели значимых для деятельности условий; формирование программы исполнительских действий; контроль и коррекция результатов деятельности. Благодаря такому подходу можно выделить общую для различных видов произвольной активности



функциональную структуру процессов саморегуляции, которая отражает наиболее стабильное, устойчивое в процессах регуляции деятельности относительно разнообразия ее собственно психологических, содержательных и операционально-исполнительских моментов. При этом обладая высокой сформированностью регуляторных функций и согласованностью процесса саморегулирования активности, у человека будет наблюдаться высокий уровень адаптации.

В настоящее время также развивается индивидуально-стилевой подход О.А. Конопкина и В.И. Моросановой, здесь основным понятием является стиль саморегуляции. Необходимо различать между собой индивидуальные стили активности и стиль саморегуляции этой активности, как две взаимосвязанные, специфические стороны осуществления психической активности. Стиль саморегуляции выступает тем интегративным образованием, которое опосредует взаимовлияния различных личностных свойств и в то же время является основой для формирования индивидуальных стилей конкретных видов деятельности и реализации различных видов активности [27]. Еще одна концепция В.И. Моросановой – стиль саморегуляции личности. Концепция стиля саморегуляции личности, а также индивидуально стилевой подход разработаны с целью исследования типичных для индивида способов регулирования, неизменно проявляющихся в различных формах деятельности, видах психической активности и характеризующих стиль саморегуляции. Отличительной чертой индивидуальных особенностей саморегуляции является то, как личность составляет план и способы реализации целей, принимает во внимание значимые условия как внешние, так и внутренние, оценивает результаты, регулирует собственную активность ради достижения намеченных целей (субъективно-приемлемых). В своих работах

В.И. Моросанова показала, что личность влияет на деятельность с помощью характерных для нее способов саморегуляции активности.

Обобщая идеи О.А. Конопкина, В.И. Моросановой, можно увидеть, что саморегуляция личности представляет собой системно организованный психический процесс по инициации, сохранению, построению и регулированию всеми видами и формами как внешней, так и внутренней активности, которые сосредоточены на реализации человеком поставленных целей и задач, становление саморегуляции изображается ее индивидуальным профилем [6, 11].

### **1.3. Саморегуляция как критерий жизнестойкости**

На сегодняшний день проблема жизнестойкости не теряет своей актуальности, многие авторы изучают ее не только как систему, которая препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях, но и условия, которые оказывают влияние на ее формирование. Одним из таковых является саморегуляция. В работах А. К. Осницкого, А. Н. Фоминовой, В. И. Моросановой, Т. В. Наливайко была показана взаимосвязь жизнестойкости и саморегуляции личности, а именно, в исследованиях Т.В. Наливайко были получены результаты, отражающие связь жизнестойкости с основными звеньями саморегуляции: моделированием, планированием, программированием, оценкой результатов и гибкостью. Также по мнению Ю.И. Сова существует связь между жизнестойкостью и регуляторно-личностными свойствами личности, а конкретно с самостоятельностью и гибкостью, что говорит о главной роли, которую играет хорошо развитый индивидуальный стиль деятельности в проявлениях жизнестойкости [32].

В жизни человека саморегуляция играет значимую роль, так как вся жизнь человека состоит из большого разнообразия форм деятельности, актов общения, поступков, других форм и видов целенаправленной активности. Психологическая саморегуляция является своего рода регуляторным процессом,

который выступает в качестве инструмента, благодаря которому человек способен справляться с информационной неопределенностью в каждом отдельном звене. Учитывая собственные индивидуальные особенности (возможности, недостатки) человек в процессе психической саморегуляции сводит в единую систему все психические модальности (чувства, мотивацию, волю) и согласует их с системой требований и условий к решаемой задаче.

С помощью средств психической саморегуляции совершенствуются и развиваются механизмы, благодаря которым совершается оптимизация психических возможностей личности, компенсация недостатков адекватного восприятия окружающего, должное упорядочение индивидуальных состояний в неблагоприятных условиях деятельности.

Как отмечают многие авторы (К.Л. Абульханова-Славская, В.И. Моросанова, О.А. Конопкин, ВЛ. Зинченко, В.Д. Шадриков и др.) психологическая саморегуляция оказывает благоприятное влияние на психическое состояние людей, которые работают в условиях постоянного стресса, это объясняется умением людей регулировать уровень собственного эмоционально-волевого состояния. Также в научной литературе присутствуют описания важных черт саморегуляции, их интегративной сущности и универсальности структуры в самых разных типах активности человека.

Саморегулирование и самоконтроль обнаруживается, когда человек осознает и оценивает свои действия, психическое состояние, регулирует их протекание на основе требований и норм поведения, деятельности, общения. В целом самоконтроль представляет собой особый психологический механизм личности как субъекта познания, деятельности и общения, и именно эти основные процессы связаны с волевым актом. Сам Р. Мэй волю называет фундаментальным свойством человеческого существования. Она пронизывает

все бытие в мире, так как идентичным самому себе человек становится только в акте выбора.

В процессе саморегуляции проявление свободы воли предполагает включенность результатов самопознания и эмоционально-ценностного отношения к себе. При этом включенность актуализирована на всех стадиях поведенческого акта, начинаясь с компонентов мотивации и заканчиваясь личной оценкой эффекта поведения. В.С. Библер полагая, что поступок личности может быть импульсивным, утверждает, что он всегда влияет на «проекцию внутрь», «на внутренний смысл в жизни личности», и именно здесь находятся корни личностной самодетерминации и акты волевой саморегуляции. В работах Л.А. Петровской уровень культуры саморегуляции является важным показателем конфликтной компетентности, преимущественно эмоциональной.

По мнению В.И. Моросановой для любого человека свойственен индивидуальный стиль саморегулирования, и чем выше уровень произвольной саморегуляции, сформированность и гармоничность всех его элементов, тем меньше будет трудностей в адаптации в профессиональной деятельности и к изменяющимся условиям.

Согласно взглядам, Р. Лазаруса, несмотря на большое разнообразие индивидуальных поведений при стрессе, существуют два основных типа стиля реагирования: проблемно-ориентированный и субъектно-ориентированный. Первый стиль направлен на рациональный анализ проблем, в трудной ситуации для этого стиля реагирования характерно создание и выполнение плана по его решению. Субъектно-ориентированный стиль является своего рода следствием эмоционального реагирования на проблемную ситуацию и характеризуется стремлением уйти от проблемы, забыться, то есть без попыток рассудительно решить жизненные трудности. Стоит учитывать, что от степени адекватности оценки происходящего будет зависеть успешное решение проблемных ситуаций.

Нередко серьезные последствия перенесенного стресса являются следствием несогласования реальной сложностью проблемы и субъективной оценкой его значимости. Вследствие этого успешность стиля реагирования во многом будет зависеть от того воспринимается ли ситуация как угрожающая или нет. У любого человека стиль реагирования может меняться в зависимости от того, в которой сфере жизни он проявляется (карьера, семья, здоровье и др.). Столкновение важных отношений личности с противоположной с ними жизненной ситуацией становится причиной психологического напряжения, которое может привести к стрессу [3, 4, 34].

## ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования

**Целью** проведенного исследования ставилось выявление связи жизнестойкости со стилями саморегуляции поведения студентов медицинского ВУЗа.

Для реализации данной цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Исследование проявления жизнестойкости у юношей и девушек.
2. Исследование связи жизнестойкости и стилей саморегуляции поведения у студентов медицинского ВУЗа.
3. Исследование связи жизнестойкости с саморегуляцией в зависимости от пола.

**Объектом** исследования являлись жизнестойкость и саморегуляция, а **предметом** – жизнестойкость и ее связь со стилями саморегуляции поведения студентов медицинского ВУЗа.

**Описание выборки.** Исследование проводилось на выборке 90 испытуемых в возрасте от 18 до 23 лет: из них – 42 мужчин и 48 женщин.

**Гипотезы исследования:**

1. Существуют различия в проявлениях жизнестойкости у юношей и девушек.
2. Жизнестойкость связана со стилевыми особенностями саморегуляции студентов.
3. Имеются различия в связях жизнестойкости и стилей саморегуляции у юношей и девушек медиков.

### 2.2. Методы исследования

*Тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой)*

В исследовании жизнестойкость диагностировалась с помощью опросника Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой 2006 г., который является адаптацией

методики «Hardiness Survey», разработанной американским психологом С. Мадди в 1984г.

С помощью данного опросника можно оценить три автономных компонента жизнестойкости: вовлеченность, контроль и принятие риска, а также выявить общий показатель жизнестойкости.

**Шкала вовлеченность** – убежденность личности в том, что сопричастность в происходящее даст наибольшую возможность найти что-то стоящее и интересное для него самого. Развитый компонент вовлеченности у человека способствует получать удовольствие от своей деятельности.

**Шкала контроль** – убежденность личности в том, что борьба поможет повлиять на результат происходящего, независимо от того, что влияние частично и возможно результат не будет сопровождаться успехом. Личность с хорошо сформированным компонентом контроля чувствует, что самостоятельно выбирает свой вектор жизненного пути и свою деятельность, а также ставя перед собой цели, продвигается к ним с уверенностью, что выполнит их.

**Шкала принятие риска** – убежденность человека в том, что любое происшествие в его жизни и все его старания, которые были направлены на преодоление трудностей, благотворно влияют на его развитие, за счет знаний который он получил в результате опыта, независимо негативный или позитивный был опыт.

По полученным результатам теста жизнестойкости можно оценить меру способности человека выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности. Иначе говоря, выраженность жизнестойкости в целом, а также ее компонентов не допускают возникновения в стрессовых ситуациях внутреннего напряжения и противостоят негативному воздействию стресса на организм человека.

Опросник включает в себя 45 вопросов. Испытуемому предлагается заполнить бланки, выбрав один из четырех ответов представленных в тесте утверждений («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да») и выбрать тот вариант ответа, который в максимальной степени будет отражать собственное мнение испытуемого.

При подсчете баллов учитываются прямые и обратные вопросы, соответственно баллы присваиваются от 0 до 3 ответам на прямые пункты («нет» – 0 баллов, «скорее нет, чем да» – 1 балл, «скорее да, чем нет» – 2 балла, «да» – 3 балла) и от 3 до 0 ответам на обратные пункты («нет» – 3 балла, «да» – 0 баллов). В последующем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска) [15].

Текст опросника представлен в приложении А.

***Опросник «Стилевой саморегуляции поведения – ССПМ»  
В.И. Моросановой.***

В исследовании индивидуальных особенностей саморегуляции был использован опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ». С помощью данной методики можно диагностировать индивидуальный профиль саморегуляции, а именно развитость планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также выявить особенности индивидуального развития регуляторно-личностных свойств – гибкости, самостоятельности.

Опросник включает в себя 46 утверждений, которые включены в состав семи шкал, выделяемых в соответствии с основными регуляторными процессами (планирование, моделирование, программирование, оценка результатов) и регуляторно-личностными свойствами (гибкости и самостоятельности). Структура опросника построена таким образом, что некоторые утверждения



могут входить одновременно в состав двух шкал, так как их можно отнести к характеристике регуляторного процесса и к свойствам регуляции.

**Шкала «Планирование»** показывает личностные особенности выдвижения и удержания целей, развитость у личности осознанного планирования деятельности.

**Шкала «Моделирование»** характеризует сформированность человека представлений о внутренних и внешних значимых условиях, меру их осознанности, адекватности и детализированности.

**Шкала «Программирование»** диагностирует уровень развитости осознанного программирования личностью собственных действий.

**Шкала «Оценка результатов»** отражает индивидуальную сформированность и адекватность оценки личностью себя и результатов своей деятельности и поведения.

**Шкала «Самостоятельность»** показывает насколько развита регуляторная автономность человека.

**Шкала «Гибкость»** характеризует развитость регуляторной гибкости, умения перестраивать, вносить изменения в систему саморегуляции при коррекции внутренних и внешних.

В целом опросник работает как единая шкала **«Общий уровень саморегуляции»**, который отражает общий уровень сформированности индивидуальной системы, осознанной саморегуляции произвольной активности личности [19].

Испытуемым предлагается прочитать ряд высказываний и выбрать один из четырех ответов («Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно») тот, который наилучшим образом будет отражать их мнения.

Обработка данных опросника производится по специальным ключам, в которых ответ «Да» означает положительные ответы, а «Нет» - отрицательные.

Текст опросника вместе с ключом обработки результатов представлены в приложении Б.

### **2.3. Методы математической обработки данных**

В качестве методов математической обработки данных в исследовании использовались: описательная математическая статистика, непараметрический критерий Колмогорова-Смирнова для определения нормального распределения признака, достоверность различий по t-критерию Стьюдента и корреляционный анализ по Пирсону.

### ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЯВЛЕНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И СТИЛЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

#### 3.1. Анализ проявлений жизнестойкости у юношей и девушек

В свое время С. Мадди считал, что уровень жизнестойкости и отдельных ее структурных компонентов зависит от пола – у мужчин уровень жизнестойкости и его показатели структурных компонентов выше чем у женщин [42]. Для того чтобы выявить половые особенности проявления жизнестойкости у студентов медицинского ВУЗа, группа была разделена по половому признаку.

С помощью программы SPSS STATISTICS был проведен статистический анализ. Посредством непараметрического критерия Колмогорова-Смирнова было установлено, что распределение показателей жизнестойкости и его отдельных компонентов (вовлеченность, контроль, принятие риска) не отличаются от нормального (см. таблицу 1). Таким образом условия нормального распределения для использования параметрических критериев были соблюдены.

Таблица 1.

Критерий Колмогорова-Смирнова при критическом значении 0,14 для  $p \leq 0.05$ .

Шкалы	Асимптотическая значимость (двусторонняя)	Принадлежность к нормальному распределению
Жизнестойкость	0,613	Да
Вовлеченность	0,613	Да
Контроль	0,840	Да
Принятие риска	0,295	Да

Помимо этого, проводился расчет среднего арифметического, стандартного отклонения, ошибки средней арифметической. С помощью t-критерия Стьюдента определялась достоверность различий. Полученные данные приведены в таблице 2.

Средние значения и среднеквадратичные отклонения жизнестойкости в мужской и женской выборке.

	Девушки (48 чел.)			Юноши (42 чел.)			t	p
	M	$\delta$	m	M	$\delta$	m		
Жизнестойкость	83,81	17,2	2,483	84,5	15,99	2,467	0,195	1,987 для p<0,05
Вовлеченность	36,29	8,43	1,217	36,07	8,56	1,321	0,123	
Контроль	29,77	7,75	1,119	30,88	7,02	1,084	0,708	
Принятие риска	17,75	4,34	0,627	17,55	4,61	0,712	0,214	

Условное обозначение: M – среднее арифметическое;  $\delta$  – стандартное отклонение; m – ошибка средней; t – критерий Стьюдента; p – уровень значимости.

Средние значения выборки студентов и студенток близки по показателям и практически не отличаются, также различия между показателями стандартного отклонения практически не разнятся.

Так как показатели среднего арифметического и стандартного отклонения близки по значениям и проведенный расчет показал отсутствие статистических различий между мужской и женской выборками (все значения t критерия Стьюдента находятся в зоне незначимости, при критическом значении 1,987 для  $p < 0,05$ ), соответственно отдельные нормы высоких и низких значений могут не применяться.

Таким образом можно сказать, что в нашей выборке пол не определяет более высокие или низкие показатели жизнестойкости. И в данной выборке жизнестойкость выражена в равной мере у представителей мужского и женского пола, что отличается от представлений С. Мадди о большей выраженности жизнестойкости у мужчин.

Это может быть объяснено тем, что у студенток девушек, также, как и у студентов юношей одинаково сложился некоторый опыт преодоления сложных жизненных ситуаций, например, успешная сдача ЕГЭ, поступление в ВУЗ, переезд от родителей и в принципе уход из-под родительской опеки. Возможно они уже заранее занимают активную позицию, и осознают предстоящую ответственность, которая ляжет на них в скором времени (лечение пациентов, забота об их здоровье). Таким образом, они могут чувствовать себя самостоятельными, уверенными в себе, успешными и вполне стойкими.

Возможно одинаковое проявление жизнестойкости как у юношей, так и у девушек связано с социальными факторами: похожая среда воспитания, влияние положительных примеров жизнестойких взрослых, взаимоотношения с окружающими людьми, способность мобилизоваться в случае неудач или экстремальных условиях, отношение личности к окружающему миру и так далее.

Поэтому при исследованиях выраженности жизнестойкости возможно использование единых норм для данной выборки испытуемых различных полов. Таким образом наша гипотеза о том, что мужская группа имеет выше уровень жизнестойкости и ее отдельных компонентов, в отличие от женской выборки опровергается.

### **3.2. Анализ проявлений стилей саморегуляции в мужской и женской выборках**

В дальнейшем были определены средние значения и стандартные отклонения выраженности стилевой саморегуляции для каждой выборки юношей и девушек и общей выборки студентов. Они представлены в таблице 3.

Средние значения выраженности стилевой саморегуляции у  
юношей и девушек.

Выборка \ Шкалы		ПЛ	М	ПР	ОР	Г	С	ОУ
Студенты (90 чел.)	М	5,86	5,68	5,98	5,98	6,54	5,38	29,96
	δ	1,99	1,73	1,46	1,45	2,03	1,96	4,83
Юноши (42 чел.)	М	5,76	5,64	5,90	5,81	6,64	5,10	29,36
	δ	1,95	1,78	1,12	1,38	2,16	1,97	4,66
Девушки (48 чел.)	М	5,94	5,71	6,04	6,13	6,46	5,63	30,48
	δ	2,05	1,71	1,71	1,50	1,92	1,93	4,97

Условное обозначение: М – среднее значение; δ – стандартное отклонение; ПЛ – планирование; М – моделирование; ПР – программирование; ОР – оценка результатов; Г – гибкость; С – самостоятельность; ОУ – общий уровень стилевой саморегуляции поведения.

Значения выраженности шкал стилевой саморегуляции по средним значениям и стандартному отклонению близки по значениям во всех группах. Исходя из полученных данных, различия между значениями юношей и девушек, рассчитанных по формуле t-критерия Стьюдента, оказались статистически незначимы (см. Приложение Г). Поэтому при исследованиях выраженности стилевой саморегуляции возможно использование единых норм для всех испытуемых (первичные описательные статистики). Таким образом отсутствуют значимые различия между мужской и женской выборками в выраженности стилей саморегуляции.

### 3.2. Анализ связи жизнестойкости со стилями саморегуляции поведения студентов медицинского ВУЗа

Рассмотрим корреляционную связь жизнестойкости со стилями саморегуляции на общей выборке студентов медицинского ВУЗа. В таблице 4 мы видим наличие разного уровня связей жизнестойкости со стилями саморегуляции кроме шкалы самостоятельности.

Таблица 4

Взаимосвязь жизнестойкости со стилями саморегуляции студентов медицинского ВУЗа

	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
ОУ	<b>0,552 ***</b>	<b>0,487***</b>	<b>0,448***</b>	<b>0,386***</b>
ПЛ	<b>0,377***</b>	<b>0,368***</b>	<b>0,364***</b>	0,097
М	<b>0,480***</b>	<b>0,386***</b>	<b>0,419***</b>	<b>0,355***</b>
ПР	<b>0,337**</b>	<b>0,258*</b>	<b>0,384***</b>	0,125
ОР	<b>0,337**</b>	<b>0,322**</b>	<b>0,253*</b>	<b>0,223*</b>
Г	<b>0,320**</b>	<b>0,294**</b>	0,206	<b>0,289**</b>
С	-0,039	-0,044	-0,118	0,134

Условное обозначение: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$ ;

Пл – планирование; М – моделирование; Пр – программирование; ОР – оценка результатов; Г – гибкость; С – самостоятельность; ОУ – общий уровень стилевой саморегуляции поведения.

После проведенного корреляционного анализа была выявлена значимая положительная взаимосвязь между «**Жизнестойкостью**» и шкалой «**Общий уровень саморегуляции**» ( $r=0,552$ , при  $p < 0,001$ ).

Если рассматривать полученные результаты более дифференцированно, то между компонентами жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие

риска) тоже существует прямая корреляционная связь на достаточно высоком уровне.

Возможно это объясняется тем, что учебная деятельность является такой средой, в которой происходит активный процесс социализации и в целом развитие личности, в ходе чего все психические процессы и функциональные состояния взаимосвязаны и направлены на достижение поставленных целей. В результате чего проявляется выраженная конструктивная взаимосвязь между жизнестойкостью и саморегуляцией. При развитии жизнестойкости студентов, возможно развитие процессов саморегуляции поведения.

Обладая развитой жизнестойкостью и саморегуляцией поведения для студентов характерна осознанность, они адекватно и гибко реагируют на изменения условий, для более успешного совладания со стрессовыми ситуациями, у них более осознанно планирование, выдвижение и достижение цели.

Возможно обладая высоким уровнем произвольной саморегуляции и жизнестойкости, студент намного успешнее овладевает различными видами активности, в незнакомых ситуациях чувствует себя уверенно, а его успехи в привычных видах деятельности будут намного стабильнее. В результате чего будет успешно функционировать деятельностная сторона жизнестойкости, осуществляя действия, направленные на достижение поставленной цели, совладание со стрессовыми ситуациями и борьбу с жизненными трудностями.

Теперь рассмотрим более детально связь жизнестойкости и ее компонентов со стилями саморегуляции студентов медицинского ВУЗа. Исходя из полученных результатов, можно сказать, что при уровне значимости 0,001 значения коэффициента корреляции между шкалами «**Жизнестойкость**» и «**Планирование**» являются статистически значимыми ( $r=0,377$ ,  $p < 0,001$ ). Так можно говорить о том, что между этими двумя шкалами жизнестойкость и



планирование (показатель опросника стилевой саморегуляции поведения (ССП)) у студентов медиков существует умеренная положительная корреляционная связь. То же самое это касается шкал вовлеченность и планирование ( $r=0,368$ ,  $p < 0,001$ ) и шкал контроль и планирование ( $r=0,364$ ,  $p < 0,001$ ) у которых обнаружена положительная корреляционная связь.

Как нам известно для людей с высокими показателями по шкале планирования характерны: индивидуальные особенности выдвижения и удержания целей; развитость осознанного планирования деятельности; а также умение самостоятельно ставить перед собой цель; осознанно строить реалистичные, устойчивые, детализированные и иерархичные планы на свою деятельность. Вероятно, что студенты, обладающие хорошо сформированной жизнестойкостью убеждены в своих целях. Это можно объяснить тем что, на разных этапах деятельности студента имеет место различные механизмы влияния жизнестойкости, то есть во время планирования и выбора цели хорошо развитая жизнестойкость способствует уменьшению тревоги, в результате чего освобождаются ресурсы для более полного восприятия и оценки ситуации, во время уточнения целей жизнестойкость связана с решимостью действовать, с осмысленностью действия и деятельности в целом, также жизнестойкость способствует сопротивлению к потере смысла, в противном же случае поиску новому смыслу.

Однако, если рассматривать отдельную шкалу жизнестойкости – принятие риска, то можно увидеть, что между шкалой «Принятие риска» и «Планирование» нет значимых корреляционных связей.

Можно предположить, что для студента готовность действовать в отсутствие каких-либо надежных гарантий на успех, на свой страх и риск, противоречит сформированной потребности в осознанном планировании деятельности, а также устойчивости и реалистичности планов своей деятельности. Не исключено, что

студенты медики как будущие специалисты, не станут рисковать, к примеру, здоровьем своих пациентов и будут действовать строго по плану исходя из поставленных целей и задач.

В то же время корреляционный анализ между шкалами «**Жизнестойкость**» и «**Моделирование**» показал, что при уровне значимости 0,001 значения коэффициента корреляции между шкалами являются статистически значимыми, так как  $r= 0,480$ , и между данными шкалами существует заметная прямая корреляционная связь. Схожим образом дело обстоит с отдельными шкалами жизнестойкости вовлеченность и моделирование ( $r=0,386$ ,  $p < 0,001$ ) шкалами контроль и моделирование ( $r=0,419$ ,  $p < 0,001$ ), а также шкалами принятие риска и моделирование ( $r=0,355$ ,  $p < 0,001$ ).

Возможно, это объясняется тем, что жизнестойкость как особое психологическое свойство, которое позволяет человеку преобразовывать проблемные ситуации в новые возможности, также предполагает способность человека выделять значимые условия для достижения конкретной цели, как в настоящий момент времени, так и в перспективном будущем, то есть предусматривает сформированность представлений о внешних и внутренних значимых условиях, уровень их осознанности, адекватности и детализированности, что является характерным для развитой системы моделирования. Это может проявляться в согласованности программ действия планам деятельности и соответствии получаемых результатов принятым целям.

Скорее всего у студента, для которого обучение в ВУЗе является новым методом обучения (в отличие от школьной программы), то есть у которого меняется система обучения, не возникнет никаких сложностей и неудобств, так как сформированы процессы моделирования и жизнестойкости.

Что касается шкал «**Жизнестойкость**» и «**Программирование**» то полученным данным, можно сказать что при уровне значимости 0,01 значения

коэффициента корреляции между данными шкалами являются статистически значимыми, так как  $r=0,337$ . У студентов медицинского ВУЗа «Программирование» положительно коррелирует с «Жизнестойкостью» на высоком уровне.

Если просмотреть отдельные результаты шкал жизнестойкости, то между шкалами вовлеченность и программирование ( $r=258$ ,  $p < 0,05$ ), а также шкалами контроль и программирование ( $r=384$ ,  $p < 0,001$ ) существует положительная корреляционная связь. Кроме шкал принятие риска и программирование, у которых значимых корреляционных связей не найдено.

Так, можно предположить, что жизнестойкость связана с программированием, тем что жизнестойкость способствует активному преодолению трудностей и совладанию с различными изменениями, которые могут носить экстремальный или околоэкстремальный характер. Соответственно это все может быть не осуществлено без предварительного обдумывания своих действий и поведения для достижения поставленных целей, без способности развернуто и подробно сформировывать программы своих действий, (что является характерным для высоких показателей по шкале программирование).

Если полученные результаты не будут соответствовать поставленным целям, то будет производиться коррекция программ действий до тех пор, пока человек не достигнет приемлемого результата, таким образом подкрепляя его уверенность в своих силах и как следствие его жизнестойкость. Также не исключено, что студентов медиков как будущих врачей, специалистов заранее готовят к тому, чтобы они могли продумывать ход лечения взвешивая все за и против, для успешного лечения своих пациентов.

Что касается шкалы программирование и принятие риска, у которых не было обнаружено значимых связей, то можно сказать, что потребность человека продумывать все наперед, все свои действия и поступки для достижения

поставленных результатов или целей, расходится с принятием риска в буквальном смысле, то есть как мы знаем высокие показатели по шкале принятие риска, характеризует человека, который действует невзирая ни на что, на свой страх и риск, и именно подобный ход действия может привести к нежелательным последствиям.

Если привести корреляционный анализ между шкалами «**Жизнестойкость**» и «**Оценка результатов**», то при уровне значимости 0,01 значения коэффициента корреляции между данными шкалами являются статистически значимыми, так как  $r=0,337$ .

Что касается отдельных шкал жизнестойкости вовлеченность и оценка результатов ( $r=0,322$  при  $p < 0,01$ ), контроль и оценка результатов ( $r=0,253$  при  $p < 0,05$ ), принятие риска и оценка результатов ( $r=0,223$  при  $p < 0,05$ ), то можно говорить о том, что между данными шкалами существует положительная корреляционная связь.

Так как оценивание положительно коррелирует со всеми шкалами жизнестойкости, то можно предположить, что способность студента видеть свои ошибки и адекватно воспринимать несогласованность полученных результатов с целью деятельности, а также понимание того какие именно действия привели к неуспеху, снижают уровень негативных эмоций и стресса, тем самым препятствуя психологическому неблагополучию. Высокие показатели по данным шкалам способствуют тому, что студент решает свои проблемы, за счет того, что умеет видеть причинно-следственные связи, приведшие к неуспеху, и ищет то, что было сделано неверно, тем самым гибко адаптируясь к изменившимся условиям.

В то же время корреляционный анализ между шкалами «**Жизнестойкость**» и «**Гибкость**», показал наличие положительной корреляционной,  $r=0,320$  при  $p < 0,01$ , а также между отдельными компонентами жизнестойкости:

вовлеченность и гибкость, где  $r=294$  при  $p < 0,01$ ; принятие риска и гибкость  $r=0,289$  при уровне значимости  $p < 0,01$ . Однако между шкалами контроль и гибкость значимых корреляций не обнаружено.

Возможно положительная корреляция между отдельными шкалами жизнестойкости и гибкостью говорит о том, что совладающее поведение является своего рода одной из адаптационной составляющей, а гибкость обуславливает меру успешности в достижении баланса взаимоотношений человека со средой. Можно сказать, что способность студента оценивать изменения значимых условий, а также корректировать, регулировать и подстраивать свои действия под изменяющуюся ситуацию, способствует более легкому прохождению процесса адаптации. Гибкость обеспечивает будущим специалистам при работе с пациентами психическую устойчивость и препятствует возникновению социальной дезадаптации. Конечно есть вероятность того, что гибкость студентов обусловлена качеством личности склонной к конформизму.

Что касается шкал контроль и гибкость, где не было обнаружено статистически значимой корреляционной связи. Можно предположить, что любая борьба за определенный результат или цель является своего рода антагонистом пластичности, умению вносить коррективы при изменениях внешних или внутренних условий, что и обуславливает отсутствие связей между этими двумя показателями. Однако данный вопрос требует более глубокого изучения.

В последующем корреляционном анализе между шкалами «Жизнестойкость» и «Самостоятельность» было установлено, что между этими шкалами значимых корреляций не найдено ( $r = -0,039$ ), соответственно нет никакой связи. То же самое мы видим и с отдельными компонентами жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска) у которых отсутствует связь с самостоятельностью. Скорее всего это обусловлено тем, что

жизнестойкость предполагает открытость окружающим, умение общаться, взаимодействовать с другими, не быть обособленным, а самостоятельность больше характеризуется независимостью от других, автономностью, решением проблем самостоятельно, без участия других людей. Поэтому вероятно эти показатели не связаны.

### 3.3. Анализ связи жизнестойкости и стилей саморегуляции поведения в мужской и женской выборке

Теперь рассмотрим особенности выраженности связи жизнестойкости со стилями саморегуляции поведения у юношей и девушек. Данные двух групп занесены в таблицу 5, в силу специфичности проявления связей жизнестойкости и стилей саморегуляции у студенток и студентов медицинского ВУЗа.

Таблица 5

Выраженность связи жизнестойкости и стилевых особенностей поведения у юношей и девушек

Шкала Выборка	ПЛ	М	ПР	ОР	Г	С	ОУ
Мужская n=42	<b>0,311*</b>	<b>0,465**</b>	0,005	<b>0,406**</b>	<b>0,457**</b>	-0,022	<b>0,498***</b>
Женская n=48	<b>0,430**</b>	<b>0,495***</b>	<b>0,522***</b>	<b>0,294*</b>	0,196	-0,049	<b>0,604***</b>

Условные обозначения: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$ ; Пл – планирование; М – моделирование; Пр – программирование; ОР – оценка результатов; Г – гибкость; С – самостоятельность; ОУ – общий уровень стилевой саморегуляции поведения.

На первый взгляд можно сказать, что между женской и мужской выборкой проявление данных связей в принципе похоже, однако существуют различия.

Проведенный корреляционный анализ результатов в отдельных гендерных группах показал, что у девушек большое количество прочных связей жизнестойкости с моделированием, программированием и общим уровнем стилевой саморегуляции. В свою очередь, в меньшей степени существует связь жизнестойкости с планированием и оценкой результатов. И полностью отсутствует связь жизнестойкости с такими компонентами стиля саморегуляции, как **гибкость и самостоятельность**.

У юношей, как и у девушек существует прочная связь жизнестойкости с общим уровнем стилевой саморегуляции. Связь жизнестойкости с такими показателями как моделирование, оценка результатов, гибкость носит умеренный характер, а с планированием на уровне тенденции. Однако у юношей совершенно отсутствует корреляционная связь жизнестойкости с такими показателями саморегуляции, как **программирование и самостоятельность**.

Скорее всего, у девушек в отличие от юношей отсутствует связь жизнестойкости с гибкостью за счет особого воспитания в семье, то есть с раннего детства девочкам могут прививать нормы, эталоны, стандарты хороших, нравственных дочерей или иначе говоря с ранних лет родители могут воспитывать в своих дочерях женские добродетели: мягкость, покорность, покладистость и так далее, что способствует бесконфликтному поведению и более высокой гибкости женщин в будущем. По своей природе женщины более гибки и поэтому у них жизнестойкость в своих проявлениях не опирается на гибкость.

Если рассматривать отсутствие корреляционной связи между шкалами жизнестойкостью и программированием у юношей, то можно предположить, что юношам свойственна амбициозность и мотив достижения на успех, что предполагает продумывание способов своих действий и поведения для достижения определенных целей. То есть существует вероятность того, что у

юношей хорошо сформирована развитость осознанного продумывания своих действий, и тем самым у юношей жизнестойкость в своем развитии и проявлении меньше будет зависеть от программирования, так как данный показатель вероятно проявляется чаще всего у мужчин и развит лучше, тем самым становясь естественным в своих проявлениях и не влияющий на жизнестойкость.

Что же касается отсутствию корреляций между самостоятельностью и жизнестойкостью в том числе ее компонентами (вовлеченность, контроль, принятие риска) у мужской и женской выборки, то из полученных ранее результатов корреляций, можно объяснить тем, что студенты уже являются более автономными, не зависящими от родителей, а также обучаясь врачебному делу учатся быть самостоятельными, самостоятельно ставить диагнозы, прописывать лечение, следить за порядком, тем самым возлагая на себя большую ответственность. Вероятно, поэтому самостоятельность не связана с жизнестойкостью.

Таким образом гипотеза о наличии различий в связях жизнестойкости и стилей саморегуляции у юношей и девушек медицинского ВУЗа подтверждается по некоторым показателям стилей саморегуляции (гибкость, программирование), в остальном значения корреляции близки у женской и мужской выборки.



## ВЫВОДЫ

1. В мужской и женской выборках жизнестойкость выражена в равной мере и в данных выборках пол не определяет более высокие или низкие показатели жизнестойкости. Также значения выраженности шкал стилевой саморегуляции близки по значениям в мужской и женской выборке, это говорит о том, что между мужской и женской выборками отсутствуют значимые различия в выраженности стилей саморегуляции.

2. У студентов медицинского ВУЗа в целом существует положительная связь жизнестойкости и ее компонентов (вовлеченность, контроль, принятие риска) с саморегуляцией поведения, кроме шкалы «Самостоятельность», и отдельных шкал саморегуляции (шкалы «Планирование» и «Программирование» имеют статистически незначимую корреляцию со шкалой «Принятием риска», схожим образом дело обстоит с шкалами «Контроль» и «Гибкость»). Различия в количестве и силе связей жизнестойкости и стилевой саморегуляции у студентов обусловлены различными социальными и личностными факторами.

3. В мужской и женской выборках характер взаимосвязи жизнестойкости со стилями саморегуляции в некоторой степени различен. У женщин полностью отсутствует связь жизнестойкости с гибкостью, у мужчин же с программированием. В остальном корреляции близки в женской и мужской выборках: жизнестойкость имеет прочную корреляционную связь с общим уровнем стилевой саморегуляции и полностью отсутствует с самостоятельностью в обеих выборках. Также в обеих выборках существует корреляционные связи жизнестойкости с моделированием, планированием, оценкой результатов, но на разных уровнях значимости.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная дипломная работа была посвящена изучению связи жизнестойкости со стилями саморегуляции студентов медицинского ВУЗа.

В теоретической части работы рассматривались основные понятия жизнестойкости и саморегуляции, также были рассмотрены отечественные и зарубежные подходы, концепции к жизнестойкости и саморегуляции личности в целом. Изучены условия формирования жизнестойкости в студенческий период, в развитии которого немаловажную роль играет сформированная саморегуляция студента, исходя из чего было сделано предположение, что на любом этапе развития значимую роль в жизнедеятельности человека играют жизнестойкость и саморегуляция, поскольку они способствуют решению проблем, преодолению трудностей и управлению своим состоянием, также были рассмотрены особенности саморегуляции, как критерия жизнестойкости.

В практической части работы выявлялись взаимосвязи жизнестойкости (включая отдельные ее компоненты вовлеченность, контроль, принятие риска) и стилей саморегуляции поведения студентов медицинского ВУЗа, также исследованы выраженность жизнестойкости и стилей саморегуляции в мужской и женской группах.

В результате исследования были обнаружены значимые положительные связи жизнестойкости с отдельными стилями саморегуляции поведения студентов, характеризующиеся осознанностью, гибкостью, адекватностью реагирования на изменяющиеся условия, а также осознанным планированием, выдвижением и достижением цели. Были выявлены сходства и различия между связями жизнестойкости со стилями саморегуляции, обнаруженными в мужской и женской выборках. Также было обнаружено, что в мужской и женской выборке в равной мере выражена жизнестойкость и стили

саморегуляции. Полученные результаты объясняются различными социальными и личностными факторами.

Полученные в процессе исследования данные могут содействовать более детальному изучению жизнестойкости и ее связи со стилями саморегуляции у студентов, а также применяться в различных психологических работах, направленных на развитие, повышение качеств жизнестойкости и саморегуляции поведения.

Дальнейшее подробное и углубленное изучение связи жизнестойкости и саморегуляции можно осуществить с помощью увеличения выборки, исследования различных демографических групп, а также дополнения полученных результатов лонгитюдным исследованием.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Батоцыренов, В. Б. Понятие «Саморегуляция»: терминология и основные подходы / В. Б. Батоцыренов // Вестник Забайкальского Государственного Университета. – 2011. – №6 . – С. 67–72.
2. Богомаз, С. А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья / С. А. Богомаз // Материалы научно-практических конгрессов 4 Всероссийского форума «Здоровье нации - основа процветания России». – 2008 – т. 2. – С. 24–27.
3. Ванакова, Г.В. Психологическая поддержка развития жизнестойкости студентов: дис. ...д-ра. псих. наук / Г.В. Ванакова. –Москва, – 2015. – 338 с.
4. Ванакова, Г.В. Саморегуляция как критерий жизнестойкости субъектов образовательного процесса / Г.В. Ванакова // Вектор науки Тольяттинского Государственного Университета. Серия: педагогика, психология. – 2012. – №3. – С. 36–40.
5. Волк, М.И. Особенности проявления общительности и жизнестойкости у студентов / М.И. Волк // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. –2012. – № 3. – С. 98–101.
6. Гунзунова, Б.А. Личностные аспекты саморегуляции состояний в профессиональной деятельности педагогов / Б.А. Гунзунова // Вестник Бурятского Государственного Университета. – 2009. – № 5. – С. 170–175.
7. Гуцунаева, С. В. Связь жизнестойкости с саморегуляцией поведения и индивидуально- типологическими особенностями личности / С.В. Гуцунаева // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – №2. – С. 243-246.

8. Зеер, Э.Ф. Социально-психологические аспекты развития жизнеспособности и формирования жизнестойкости человека / Э.Ф. Зеер // Известия Российской академии образования. – 2015. – №4. – С. 110–112.

9. Климов, А.А. Жизнестойкость и ее взаимосвязь с личностными ценностями студентов / А.А. Климов // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология». – 2011. – № 2(10). – С. 14–23.

10. Книжникова, С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости подростков в условиях общеобразовательной школы: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / С.В. Книжникова. – Краснодар, 2005. – 191 с.

11. Колесникова, Е. И. Личностные и ценностные аспекты саморегуляции субъектов образовательного процесса в вузе / Е. И. Колесникова // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. – 2012. – №1. – С. 9– 26.

12. Краснопольская, Н.С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и жизнестойкости студентов ВУЗА / Н.С. Краснопольская // Вестн. Брян. гос. ун-та. – 2012. – №1. 2012 – С. 150-154.

13. Леоненко, Н. О. Этнические ресурсы жизнестойкости студентов в контексте межкультурного диалога в условиях образовательной среды / Н.О. Леоненко // Педагогическое образование в России. – 2013. – №4. – С. 53–60.

14. Леоненко, Н.О. Этнопсихологические особенности и условия развития жизнестойкости студентов: учебное пособие / Н.О. Леоненко, А.М. Панькова / ФГБОУ ВПО «Урал. гос. пед. ун- т». – Екатеринбург, 2015. – 173 с.

15. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.

16. Матанцева, Т. Н. Личностная саморегуляция как фактор саморазвития подростков с задержкой психического развития / Т. Н.

Матанцева // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. – 2014. – № 11. – С. 255–260.

17. Медведева, Е. В. Взаимосвязь ценностно-смысловых ориентаций и жизнестойкости инвалидов / Е. В. Медведева // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – 2008. – №2. – С. 172–177.

18. Моросанова, В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В.И. Моросанова, Е.М. Коноз // Вопросы психологии. –2000. –№ 2. С. 118–127.

19. Моросанова, В.И. Стиль саморегуляции поведения (ССПМ): метод. пособие / В.И. Моросанова. – М.: Когито-Центр, 2004. – 44с.

20. Наливайко, Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: дис. ... канд. психол. наук / Т. В. Наливайко. – Челябинск, 2006. – 175с.

21. Наливайко, Т. В. Особенности проявления жизнестойкости в структуре социально-психологических свойств личности студентов. / Т. В. Наливайко, З.А. Шакурова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2010. – №27. – С. 44–49.

22. Овчарова, Р.В. Психология личности: учебное пособие / Р.В. Овчарова, С.В. Уманский. – Курган: Изд-во Курганского государственного университета, 2010. – 237с.

23. Особенности формирования жизнестойкости и совладения с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие. / Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В. – Барнаул. – 2014г. – 184 с.

24. Отт, Т.О. Саморегуляция учебно-профессиональной деятельности студентов на различных этапах обучения в вузе / Т.О. Отт // Вектор науки

Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2011. – №4. – С. 216–219.

25. Прохоров, А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров. – М.: Пер Сэ, 2005. – 352 с.

26. Рассказова, Е.И. Жизнестойкость и выбор будущего в процессе реабилитации / Е.И. Рассказова // Гуманитарные проблемы современной психологии. Известия Таганрогского радиотехнического университета. – 2005. – № 7. – С. 124–126.

27. Саморегуляция агрессивного поведения: психологическое сопровождение педагогов: учебно-методическое пособие / Т. Н. Банщикова, К. В. Литвинова, В. А. Соломонов, Е. А. Фомина. – Невинномысск.: НГГТИ, 2015. – 205 с.

28. Сафонова, Т. О. Уровневые характеристики саморегуляции личности / Т.О. Сафонова, И. С. Морозова // Вестник Кемеровского Государственного Университета. – 2010. – №3 (43). – С. 100–106.

29. Семянищева, П. А. Профессионально-обусловленные особенности саморегуляции функционального состояния военнослужащих: дис...канд.психол.наук / П. А. Семянищева. Моск. гос. ун-т им. М. В. Ломоносова М., 2017. – 219с.

30. Сова, Ю. И. Смысловая саморегуляция жизнестойкого отношения студента к кризисным ситуациям: дис. ... канд. психол. наук / Ю. И. Сова. – Тамбов, 2009. – 228 с.

31. Сотниченко, Д. М. Жизнестойкость как психологический феномен. Его значение в современных условиях службы в армии / Д. М. Сотниченко // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2009. №8 (86). – С. 104–107.

32. Татьянченко, Н.П. Понятие саморегуляции и ее влияние на формирование жизнестойкости военнослужащих / Н.П. Татьянченко // Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России. –2015. – С. 119– 123.
33. Титова, М.А. Эффективность саморегуляции функционального состояния как фактор профессиональной успешности: дис...к-та социологических наук / М.А. Титова. – Москва, 2015. – 241 с.
34. Фассахова, Т.А. Жизнестойкость и произвольная саморегуляция как личностный ресурс повышения конкурентоспособности спортсменов / Т.А. Фассахова, Д.Н. Мираев // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. –2016. – №1. – С. 226–229.
35. Фоминова, А. Н. Жизнестойкость личности. Монография / А. Н. Фоминова. – МПГУ.: «Прометей», 2012. – 161 с.
36. Хаммад, С.М. Жизнестойкость как основа самореализации личности в трудных жизненных ситуациях (на примере палестинских беженцев): автореферат дис. ... канд. психол. наук / С.М. Хаммад – Российский ун-т дружбы народов. – Москва, 2016. – 215 с.
37. Циринг, Д. А. Исследование жизнестойкости у беспомощных и самостоятельных подростков / Д. А. Циринг // Вестн. Том. гос. ун-та. – 2009. – № 323. – С. 336–342.
38. Чаусова, О.А. Особенности процесса формирования жизнестойкости у студентов в условиях современного образования / О.А. Чаусова // Теория и практика общественного развития. – 2012. – № 1. 64. – С. 103–106.
39. Черткова, Ю. Д. Взаимосвязь жизнестойкости с удовлетворенностью жизнью / Ю.Д. Черткова, О. С. Алексеева, А. Я. Фоминых // Психологические исследования: электронный научный журнал. – 2016. – № 45. – С. 109–114.



40. Юдина, Е.В. Исследование жизнестойкости у студентов-психологов / Е.В. Юдина // МГГУ им. М.А. Шолохова Педагогика и психология. – 2011. – №3. – С. 105– 109.

41. Ярошенко, С.Н. Жизнестойкость как основополагающее качество формирования конкурентоспособности студентов вуза с ограниченными возможностями здоровья / С.Н. Ярошенко// Челябинский государственный университет. –2015. – № 4. – С. 77–80.

42. Maddi S. Hardiness Considered Across Cultures / S. Maddi, R. Harvey // Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping / P. T. P. Wong, L. C. J. Wong (eds.). – New York: Springer, 2005. – Pp. 403–420.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ПРИЛОЖЕНИЕ А

Тест жизнестойкости С. Мадди

(в адаптации Д. А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой). Текст методики.

**Инструкция:** Вам предлагается ряд утверждений. Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение. Помните, что правильных или неправильных ответов не существует.

№	Вопросы (утверждения)	нет	скорее нет, чем да	скорее да, чем нет	да
1	Я часто не уверен в собственных решениях.				
2	Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.				
3	Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели.				
4	Я постоянно занят, и мне это нравится.				
5	Часто я предпочитаю «плыть по течению».				
6	Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств.				
7	Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня.				
8	Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня.				
9	Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо.				
10	Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня.				
11	Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным.				
12	Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня.				
13	Лучше синица в руках, чем журавль в небе.				
14	Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым.				

Продолжение приложения А

15	Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их.				
16	Иногда меня пугают мысли о будущем.				
17	Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.				
18	Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.				
19	Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.				
20	Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.				
21	Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш.				
22	Я люблю знакомиться с новыми людьми.				
23	Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное.				
24	Мне всегда есть чем заняться.				
25	Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.				
26	Я часто сожалею о том, что уже сделано.				
27	Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен.				
28	Мне трудно сблизиться с другими людьми.				
29	Как правило, окружающие слушают меня внимательно.				
30	Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом.				
31	Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен.				
32	Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.				
33	Мои мечты редко сбываются.				
34	Неожиданности дарят мне интерес к жизни.				
35	Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.				
36	Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни.				
37	Мне не хватает упорства закончить начатое.				
38	Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной.				

Продолжение приложения А

39	У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы.				
40	Окружающие меня недооценивают.				
41	Как правило, я работаю с удовольствием.				
42	Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.				
43	Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.				
44	Друзья уважают меня за упорство и не преклонность.				
45	Я охотно берусь воплощать новые идеи.				

Ключи к Тесту жизнестойкости.

	Прямые пункты	Обратные пункты
Вовлеченность	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Опросник «Стилевой саморегуляции поведения – ССПМ»

В.И. Моросановой. Текст методики.

**Инструкция:** Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

Вопросы (утверждения)	Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно
1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.				
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.				
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.				
4. Придерживаюсь девиза “Выслушай совет, но сделай по-своему”.				
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.				
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.				
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки.				
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.				

Продолжение приложения Б

9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.				
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.				
11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.				
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.				
13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является “Семь раз отмерь, один раз отрежь”.				
14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.				
15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.				
16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.				
17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.				
18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.				
19. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.				
20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.				
21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.				
22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.				
23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.				

Продолжение приложения Б

24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.				
25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни. 26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.				
27. Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.				
28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.				
29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.				
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.				
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко слеую чужим советам.				
32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.				
33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.				
34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.				
35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.				

Продолжение приложения Б

<p>36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.</p>				
<p>37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.</p>				
<p>38. Редко отступаю от начатого дела. 39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.</p>				
<p>40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.</p>				
<p>41. Про меня говорят, что я “разбрасываюсь”, не умею отделить главное от второстепенного.</p>				
<p>42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.</p>				
<p>43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.</p>				
<p>44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.</p>				
<p>45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.</p>				



46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.				
--	--	--	--	--

**Обработка:**

Шкала планирования (Пл):

Да 1, 8, 17, 22, 28, 31, 36

Нет 15, 42

Шкала моделирования (М):

Да 11, 37

Нет 3, 7, 19, 23, 26, 33, 41

Шкала программирования (Пр):

Да 12, 20, 25, 29, 38, 43

Нет 5, 9, 32

Шкала оценки результатов (ОР):

Да 30, 44

Нет 6, 10, 13, 16, 24, 34, 39

Шкала гибкости (Г):

Да 2, 11, 25, 35, 36, 45

Нет 16, 18, 23

Шкала самостоятельности (С):

Да 4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46

Нет 34

Шкала Общего уровня саморегуляции (ОУ):

Да 1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46

Нет 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

**Количество баллов**

Регуляторная шкала

Низкий  
уровень

Средний уровень

Высокий  
уровень

Планирование

<3

4-6

>7

Моделирование

<3

4-6

>7

Программирование

<4

5-7

>8

Оценивание  
результатов

<3

4-6

>7

Гибкость

<4

5-7

>8

Общий уровень  
саморегуляции <23

24-32

33

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

Критерий Колмогорова-Смирнова при критическом значении 0,14  
для  $p \leq 0,05$ .

Шкалы	Асимптотическая значимость (двусторонняя)	Принадлежность к нормальному распределению
Жизнестойкость	0,613	Да
Вовлеченность	0,613	Да
Контроль	0,840	Да
Принятие риска	0,295	Да
Планирование	0,173	Да
Моделирование	0,162	Да
Программирование	0,190	Да
Оценка результатов	0,153	Да
Гибкость	0,262	Да
Самостоятельность	0,146	Да
Общий уровень саморегуляции	0,811	Да

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Использование t-Стьюдента по шкалам жизнестойкости и стилей  
саморегуляции для юношей и девушек при критическом значении 1,987  
для  $p \leq 0,05$ .

Шкалы	t-Стьюдента	p
Планирование	0,415	$p \leq 0,05$
Моделирование	0,178	
Программирование	0,442	
Оценка результатов	1,033	
Гибкость	0,428	
Самостоятельность	1,285	
Общий уровень саморегуляции	1,105	