

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ

*Т.Е. Косаревская, Ю.В. Бекренева
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Проблема саморегуляции поведения человека в жизненных ситуациях актуальна, что объясняется информационной насыщенностью и ускорением ритма жизни современного человека. Интерес для исследователей представляет роль личностных ресурсов в контексте стрессовых ситуаций, где они рассматриваются как ключевые ресурсы совладания [1]. Оптимизм, самоэффективность, жизнестойкость, локус контроля являются фундаментальными компонентами индивидуальной способности к адаптации.

Жизнестойкость – черта личности, установка на выживаемость, позволяющая справляться со стрессом эффективно и в направлении личностного роста. Возникает необходимость в дальнейшем исследовании феномена жизнестойкости с точки зрения ресурсного подхода, разработки психометрических обоснованных диагностических инструментов. Предмет исследования – жизнестойкость молодых людей, как мера способности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность не снижая успешность деятельности.

Цель данной работы – определение выраженности жизнестойкости как компонента личностного потенциала, как сформировавшейся способности успешно преодолевать сложные жизненные ситуации.

Материал и методы. В исследовании приняли участие студенты 1–3 курсов ВГУ имени Машерова, получающие педагогическое образование разного профиля подготовки. Выборка исследования: 71 человек в возрасте от 16 до 22 лет, из них 34 юноши и 37 девушек.

Теоретический анализ исследований проблемы жизнестойкости и личностного ресурса. Эмпирические диагностические методики: (диагностический опросник «Жизнестойкость» С. Мадди, перевод и адаптация Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказов), копинг-тест Лазаруса, опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Морасановой, опросник совладания со стрессом COPE (версия Е.И. Рассказовой) [2, 3]. Статистическая обработка результатов проводилась с применением пакета программ SPSS 17.0 для Windows. Корреляционный анализ на основе коэффициента корреляции Спирмена.

Результаты и их обсуждение. Средние значения и стандартные отклонения общего показателя жизнестойкости и его компонентов представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Средние значения и стандартные отклонения показателя жизнестойкости

Уровень	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Среднее	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартные отклонения	18,53	8,08	8,43	4,39

Полученные результаты говорят о том, что жизнестойкость испытуемых сформирована на достаточно высоком уровне. Это дает возможность говорить о таких преимуществах как: наличие силы для преодоления препятствий и противодействий; толчок к развитию способностей; возможности проявить лучшие свои человеческие качества; освобождение от неуверенности, комплексов и пессимизма; удовлетворение от понимания жизненных процессов; уважение к себе, людям и к жизни в целом.

Проведен корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции Спирмена. Проанализированы корреляционные связи показателей 4-х методик. Жизнестойкость коррелирует со своими основными показателями: «вовлеченность» ($r=0,934$, $p\leq 0,01$); «контроль» ($r=0,915$, $p\leq 0,01$); «принятие риска» ($r=0,767$, $p\leq 0,01$).

Показатели по всем шкалам и общий показатель жизнестойкости значимо ($p\leq 0,01$) коррелируют с показателями шкалы копинг-теста Лазаруса (способы совладающего поведения), что говорит о способности испытуемых к целенаправленному и планомерному решению проблемных ситуаций: «планирование решений» ($r=0,501$, $p\leq 0,01$).

Так же выявлена положительная корреляция с показателем «положительная переоценка» ($r=0,395$, $p\leq 0,01$). Это говорит о возможности преодоления негативных переживаний за счет

полного переосмысления проблемы или рассмотрение её как стимула для личностного роста. С показателем по шкале «избегание» наблюдается отрицательная взаимосвязь жизнестойкости ($r=-0,290$, $p\leq 0,05$). Следовательно, чем выше общий показатель жизнестойкости и его составляющих, тем ниже уровень показателя «бегство, избегание», и как следствие снижение неконструктивных форм поведения.

Сравнение результатов теста жизнестойкости с данными опросника «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Морасановой, включающего семь шкал (планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость, самостоятельность, общий уровень саморегуляции), показало, что все шкалы опросника жизнестойкости значимо положительно коррелируют со следующими шкалами опросника: «моделирование» ($r=0,470$, $p\leq 0,01$); «оценка» ($r=0,375$, $p\leq 0,01$); «гибкость» ($r=0,348$, $p\leq 0,01$); «общий уровень саморегуляции» ($r=0,466$, $p\leq 0,01$). Умеренные значения взаимосвязи этих показателей определяют наличие развитости способностей осознанного моделирования человеком своих действий, адекватности их и оценки себя и результатов своего поведения. Способность перестраиваться при изменении внешних и внутренних условий, обусловлена взаимодействием жизнестойкости с таким показателем, как «гибкость». Чем выше показатель жизнестойкости, тем соответственно выше и «общий уровень саморегуляции». Со шкалой «самостоятельность» корреляционная связь отсутствует.

Сравнение результатов теста жизнестойкости с данными опросника совладения со стрессом COPE, показало, что жизнестойкость значимо ($p\leq 0,01$) положительно коррелирует только со следующими шкалами: «позитивное переформулирование и личностный рост» ($r=0,314$, $p\leq 0,01$); «активное совладение» ($r=0,350$, $p\leq 0,01$); «давление конкурирующей деятельности» ($r=0,397$, $p\leq 0,01$); «планирование» ($r=0,334$, $p\leq 0,01$). По двум шкалам наблюдается слабая отрицательная взаимосвязь, т.е. чем выше показатели жизнестойкости, тем ниже показатели следующих шкал: «поведенческий уход от проблемы» ($r=-0,429$, $p\leq 0,01$); «концентрация на эмоциях и их активное выражение» ($r=-0,276$, $p\leq 0,05$).

Заключение. Целью работы было определение взаимосвязи между выраженностью компонентов жизнестойкости и другими показателями, характеризующими поведение человека в стрессовых ситуациях. Диагностируемые индивидуальные психологические свойства реагирования на стрессовую ситуацию, позволяют рекомендовать различные виды психологической коррекционной работы для развития необходимых ресурсов и навыков их использования.

Список литературы

1. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса / В.А. Бодров // Психологический журнал, 2006. – Т. 27. – № 2. – С. 113–122.
2. Леонтьев, Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости: Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. Предназначается для профессиональных психологов-исследователей и практиков / Д.А. Леонтьев, Е.А. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
3. Куфтяк, Е.В., Крюкова, Т.Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Е.В. Куфтяк, Т.Л. Крюкова // Журнал практического психолога [Электронный ресурс], 2007. – № 3. – Режим доступа: <http://www.psychlist.net/praktikum/00298.htm>. – Дата доступа: 30.05.2016.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МОТИВАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЛУШАТЕЛЕЙ ФАКУЛЬТЕТА ПРОФОРИЕНТАЦИИ И ДОВУЗОВСКОЙ ПОДГОТОВКИ

М.Г. Лапухина
Витебск, ВГМУ

В современных условиях в высших учебных заведениях проявляется тенденция к возрастанию роли самостоятельной деятельности студентов по овладению знаниями, умениями и навыками. Научные исследования и накопленный опыт убеждают, что без систематической организованной и целенаправленной самостоятельной работы невозможно стать высокопрофессиональным специалистом, а главное – невозможно самосовершенствоваться после окончания вуза в процессе профессиональной деятельности.

Довузовское образование в качестве фактора преемственности между школой и вузом, часто последняя инстанция в решении многих организационно-воспитательных задач, в том числе и формирования навыков самостоятельной работы у абитуриентов. Именно поэтому самостоятельная работа слушателей подготовительного отделения рассматривается как важней-