

Учреждение образования
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»

Институт повышения квалификации и переподготовки

Факультет дополнительного профессионального образования

Кафедра андрагогики

**ВЗАИМОСВЯЗЬ СТИЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ И УРОВНЯ
ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ**

Курсовая работа
слушателя II года обучения
группа П 171 специальности
переподготовки 1-23 01 71
«Психология»
заочной формы
получения образования
Сенникова Дмитрий Сергеевича

Научный руководитель:
Дерюгин А. А.,
магистр психологических наук
Защищена _____ 2019
с оценкой ____ (_____)

Минск, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ | 6 |
| 1.1 Социально-психологическая характеристика ранней взрослости | 6 |
| 1.2 Понятие саморегуляции и особенности саморегулирования деятельности в психологических исследованиях | 9 |
| 1.3 Общие подходы к пониманию феномена жизнестойкости и условия ее формирования | 12 |
| Выводы по главе | 17 |
| ГЛАВА 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТИЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ И УРОВНЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ | 19 |
| 2.1 Организация и методы исследования | 19 |
| 2.2 Результаты диагностики стиля саморегуляции и показателей жизнестойкости в период ранней взрослости | 21 |
| 2.3 Взаимосвязь стиля саморегуляции и уровня жизнестойкости в период ранней взрослости | 25 |
| Выводы по главе | 28 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 30 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ | 33 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 37 |

ВВЕДЕНИЕ

Проблема саморегуляции поведения человека в разнообразии 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 [13, с. 92]. 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 рассмотрении феномена жизнестойкости с точки зрения ресурсного подхода, разработки психометрических обоснованных диагностических инструментов, так как проблема поведения человека в жизненных ситуациях в последнее время очень актуальна, что объясняется информационной насыщенностью и ускорением ритма жизни современного человека. Возникло новое общество, которое предъявляет к человеку новые требования. Ответственность за свою жизнь, за ее успешность ложится на самого человека. Чтобы приспособиться, адаптироваться к такому напряжению, успешно реализовывать себя человеку необходимо вырабатывать навыки решения проблем, приобрести такое качество, свойство личности, которое позволило бы эффективно самореализовываться. Понятие жизнестойкости, введенное Сьюзен Кобейса и Сальваторе Мадди, находится на пересечении теоретических воззрений экзистенциальной психологии и прикладной области психологии стресса и совладения с ним. Термин *hardiness*, введенный С. Мадди, С. Кобейса, в переводе с английского означает «крепость, выносливость», Д. А. Леонтьев предложил обозначать как «жизнестойкость» [22, с. 9]. В настоящее время вопрос жизнестойкости не теряет своей актуальности, побуждая авторов прибегать не только к изучению ее как системы, препятствующей возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях, но и условий, оказывающих влияние на ее формирование. Одним из таких является саморегуляция, под которой понимаются «интегративные психические явления, процессы и состояния», обеспечивающие «самоорганизацию различных видов психической активности» человека, «целостность индивидуальности и становление бытия человека» [30, с. 43].

Проблема саморегуляции также рассматривается в отечественной и зарубежной психологии в разных теоретических контекстах. Это понятие широко применяется в различных областях науки для описания живых и

неживых систем, основанных на принципе обратной связи. Понятие саморегуляции в энциклопедическом варианте определяется как «целесообразное функционирование живых систем разных уровней организации и сложности», что получило развитие как в зарубежной, так и в отечественной психологии. Понятие регуляции впервые ввел П. Жанэ, утверждая, что способность к саморегуляции является наивысшим критерием развития личности. Саморегуляция рассматривалась им как процесс опосредования социальных норм и ценностей, как система внутренних требований, которые превращают человека в активного субъекта [29, с. 56]. Исследования феномена саморегуляции весьма актуально, так как его изучение вместе с процессами социальной адаптации и самосовершенствования личности будет способствовать раскрытию закономерностей развития творческой личности; поможет выработать рекомендации по организации воспитательного процесса, способствующего формированию у человека качеств самоактуализации, позитивного отношения к себе.

Взаимосвязь саморегуляции и жизнестойкости личности отражена в работах, В.И. Моросановой [30], А.Н. Фоминовой [41], Т.В. Наливайко [31]. В частности, Т.В. Наливайко получены данные о связи жизнестойкости и основными звеньями саморегуляции – планированием, моделированием, программированием, оценкой результатов и гибкостью [31, с. 13]. Ю.И. Сова отмечает связи жизнестойкости с регуляторно-личностными свойствами личности, а именно с гибкостью и самостоятельностью, что, по мнению автора, свидетельствует о важной роли, которую играет сформированный индивидуальный стиль деятельности в проявлениях жизнестойкости [39, с.11]. Внимание к проблеме определения влияния саморегуляции на формирование жизнестойкости в период ранней взрослости обусловлено тем, что жизнедеятельность в этот период отличается насыщенностью повседневных будней и динамическими процессами, требующих порою высокого напряжения физических и психических сил личности. Психогенные изменения настроения и аффективные состояния, возникающие под влиянием психических воздействий, продиктованных сложностями учебы в университете, проблемами при трудоустройстве, и периодом адаптации на новой работе могут характеризоваться проявлениями безразличия, вялости, общей скованности, заторможенности, затруднения переключения внимания и темпа мышления. Снижение настроения сопровождается ухудшением самоконтроля и может выступить причиной снижения качества жизни. Ввиду обозначенного, существует необходимость регулирования собственного поведения, что позволит быстрее и безболезненнее справиться с трудностями учебной, профессиональной др. видах деятельности.

Объект исследования: саморегуляция поведения человека.

Предмет исследования – стиль саморегуляции, как особый механизм оптимизации состояния человека и его взаимосвязь с компонентами жизнестойкости.

Цель исследования – определить взаимосвязь выраженности жизнестойкости как компонента личностного потенциала, как сформировавшейся способности успешно преодолевать сложные жизненные ситуации и стиля саморегуляции у мужчин в период ранней взрослости.

Задачи исследования:

1. Определить понятие саморегуляции и особенности саморегулирования деятельности в психологических исследованиях.
2. Раскрыть общие подходы к пониманию феномена жизнестойкости и условиям ее формирования.
3. Рассмотреть социально-психологическую характеристику периода ранней взрослости.
4. Выявить взаимосвязь между стилем саморегуляции и уровнем жизнестойкости личности в период ранней взрослости.

Методы исследования: на теоретическом уровне использовался анализ психологической литературы; на эмпирическом – психодиагностический метод (тестирование), методы математической статистики.

Гипотеза исследования: существует положительная прямая взаимосвязь между показателями саморегуляции и компонентами жизнестойкости в период ранней взрослости у мужчин.

Эмпирическая база исследования. В исследовании приняли участие состоящие 60 мужчин в возрасте от 20 до 40 лет.

Структура и объем курсовой работы. Курсовая работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы (в количестве 46 источников). Основной текст работы представлен на 30 страницах, общий объем работы 51 страница. Работа иллюстрирована 2 рисунками и 3 таблицами.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ИСТОЧНИКОВ

1. Абульханова-Славская, К. А. О субъекте психической деятельности / К. А. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 1973. – 288 с.
2. Акмеологический словарь / А. А. Деркач. – М.: РАГС, 2005. – 161 с.
3. Александрова, Л. А. Адаптация к трудным жизненным ситуациям и психологические ресурсы личности / Л. А. Александрова // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2011. – С. 547–578.
4. Александрова, Л. А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей / Л. А. Александрова // Психология способностей: современное состояние и перспективы исследований: материалы науч. конф., посвященной памяти В. Н. Дружинина, ИП РАН, 19–20 сентября 2005 г. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – С. 16–22.
5. Алексеенко, Н. В. Стилевые особенности саморегуляции у работников уголовно-исполнительной службы с разным уровнем психологической готовности к инновационной деятельности / Н. В. Алексеенко // Право. Экономика. Психология. – 2017. – № 2. – С. 62–67.
6. Анненкова, Е. А. Личностные детерминанты оценки тяжести трудных жизненных событий и выбора стратегий совладания / Е. А. Анненкова // Российский психологический журнал. – 2009. – Т. 6, № 5. – С. 49–51. Смысл, 2006. – 63 с.
7. Анохин, П. К. Психическая форма отражения действительности / П. К. Анохин // Избранные труды: Кибернетика функциональных систем. – М.: Медицина, 1998. – С. 310–351.
8. Боришевський, М. Й. Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності [монографія] / М. Й. Боришевський. – К.: Академвидав, 2010. – 416 с.
9. Быстрова, Т. В. Особенности проявления жизнестойкости у осужденных, неоднократно совершавших преступления / Т. В. Быстрова // Молодой ученый. – 2014. – № 15. – С. 223–225.
10. Выготский, Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4/ Л. С. Выготский. – М.: Педагогика, 1984. – 432 с.
11. Ершов, А. А. Взгляд психолога на активность человека / А. А. Ершов. – М.: Луч, 1991. – 159 с.

12. Иванова, Л. Н. Связь жизнестойкости с адаптивными копинг-стратегиями студентов педвуза / Л. Н. Иванова // Дошкольное начальное образование = Preschool and primary education : сборник научных статей / Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина», Факультет дошкольного и начального образования ; [редколлегия: Б. А. Крук и др.]. – Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2017. – С. 107–112.
13. Калашникова, И. Н. Проблема самоотношения в возрасте ранней зрелости / И.Н. Калашникова // Возрастная и педагогическая психология: эмпирические исследования: сб. науч. тр. молодых ученых / Белорус. гос. пед. ун-т. – Минск, 1998. – Вып. 1. – С. 91–100.
14. Карандашев, Ю. Н. Функционально-стадиальная модель онтогенетического развития / Ю.Н. Карандашев // Адукацыя і выхаванне. – 1999. – № 7. – С. 34–42.
15. Кондаков, И. М. Методика для изучения мотивационных особенностей школьников / И. М. Кондаков // Журнал прикладной психологии. – 1998. – № 4.
16. Конопкин, О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин. – М.: Наука, 1980. – 255 с.
17. Конопкин, О. А. Связь учебной успеваемости студентов с индивидуально-типологическими особенностями их саморегуляции / О. А. Конопкин, Г. С. Прыгин // Вопросы психологии. – 1984. – № 3. – С. 42–52.
18. Косаревская, Т. Е. Личностные ресурсы саморегуляции поведения / Т. Е. Косаревская, Ю. В. Бекренева // Наука – образованию, производству, экономике : материалы XXII(69) Региональной науч.-практ. конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 9-10 февраля 2017 г. : в 2 т. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. – Т. 2. – С. 18-19.
19. Ксенофонтова, Е. Г. Уровни развития саморегуляции личности: критерии их определения: дис. ... канд. психол. наук / Е.Г. Ксенофонтова. – М.: Институт психологии РАН, 1988. – 182 с.
20. Кулюткин, Ю. Н. Психология обучения взрослых / Ю. Н. Кулюткин. – М.: Просвещение, 1985. – 128 с.
21. Леонтьев, Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д. А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова / под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2002. – Вып. 1. – С. 56–65.
22. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. Н. Рассказова. – М. : Смысл, 2006. – 63 с.
23. Леонтьев, Д. А. Опыт структурной диагностики личностного

- потенциала / Д. А. Леонтьев, Е. Ю. Мандрикова, Е. Н. Осин, А. В. Плотникова, Е. И. Рассказова // Психологическая диагностика. – 2007. – № 1. – С. 8–31.
24. Логинова, М. В. Влияние жизнестойкости на успешную адаптацию личности студента к условиям обучения в ВУЗе / М. В. Логинова // Гуманитарные и социально-экономические науки. – № 6. – Ростов-на-Дону, 2009. – С. 36–39.
 25. Мадди, С. Смыслообразование в процессах принятия решения / С. Мадди // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26, № 6. – С. 87–101.
 26. Маклаков, А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, № 1. – С. 16–24.
 27. Марищук, Л. В. Психология развития и педагогическая психология: пособие / Л. В. Марищук, С. Г. Ивашко, Т. В. Кузнецова. – Минск: Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2010. – 231 с.
 28. Минингалиева, М. Р. Взрослость: типы и контексты анализа / М. Р. Минингалиева // Психология зрелости и старения. – 2000. – № 1. – С. 5–17.
 29. Миславский, Ю. А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте / Ю. А. Миславский. – М.: Педагогика, 1991. – 152 с.
 30. Моросанова, В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: Феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В. И. Моросанова; Рос. акад. Образования, Психол. ин-т. – М.: Наука, 1998. – 192 с.
 31. Наливайко, Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности / Т. В. Наливайко: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. – Ярославль, 2006. – 27 с.
 32. Осницкий, А. К. Умения саморегуляции в профессиональном самоопределении учащихся / А. К. Осницкий // Вопросы психологии. – 1992. – № 1, 2.
 33. Пашукова, Т. И. Психологические особенности переживания и преодоления экономически трудных жизненных ситуаций / Т. И. Пашукова, А. М. Колышко // Актуальные проблемы психологии личности : сб. науч. ст. / ГрГУ им. Я. Купалы ; науч. ред.: К. В. Карпинский, Н. Р. Салихова. – Гродно : ГРГУ, 2013. – С. 364–376.
 34. Поливанова, К. Н. Психологический анализ кризисов возрастного развития / К. Н. Поливанова // Вопросы психологии. – 1994. – № 1. – С. 61–69.
 35. Савчин, М. В. Вікова психологія: навчальний посібник / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – К.: Академвидав, 2011. – 300 с.

36. Симонов, П. В. Информационная теория эмоций / П. В. Симонов // Психология эмоций: тексты / под ред. В. К. Вилюнаса, Б. Ю. Гиппенрейтер. – М., 1984. – С. 178–185.
37. Словарь по конфликтологии / С. Б. Давлетчина. – Улан-Удэ: ВСГТУ, 2005. – 100 с.
38. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1997. – 800 с.
39. Сова Ю. И. Смысловая саморегуляция жизнестойкого отношения студента к кризисным ситуациям: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – Тамбов, 2009. – 21 с.
40. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М. : Институт психотерапии РАН, 2008. – 474 с.
41. Фомина, А. Н. Жизнестойкость личности : монография / А. Н. Фомина. – М. : МПГУ, 2012. – 152 с.
42. Циринг, Д. А. Исследование жизнестойкости у беспомощных и самостоятельных подростков / Д. А. Циринг // Вестн. Томск. гос. ун-та. – 2009. – № 323. – С. 336–342.
43. Шаров, А. С. Психология образования и развития человека / А. С. Шаров. – Омск: ОмГПУ, 1996. – 150 с.
44. Шмуракова, М. Е. Психологический Vademecum: Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в учреждениях различного типа : сборник научных статей / М. Е. Шмуракова . – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2015. – С. 151-157.
45. Энциклопедический словарь: Психология труда, управления, инженерная психология и эргономика / Б. А. Душков, А. В. Королев, Б. А. Смирнов. – М.: Деловая книга, 2000. – 462 с.
46. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М.: Прогресс, 1996. – 208 с.