

Учреждение образования
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»

Институт повышения квалификации и переподготовки

Факультет дополнительного профессионального образования

Кафедра андрагогики

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ
В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

Допущена к защите
в Государственной
экзаменационной комиссии

Заведующий кафедрой
_____ Е.Н. Алтынцева
_____ 2019

Дипломная работа
слушателя второго года обучения
группа П-171 специальности
переподготовки 1-23 01 71
«Психология»
заочной формы получения образования
Сенникова Дмитрия Сергеевича

Научный руководитель:
Шеститко Ирина Владимировна,
кандидат педагогических наук, доцент
Защищена
_____ 2019
с оценкой _____ (_____)

Минск, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ	6
1.1 Социально-психологическая характеристика ранней взрослости	6
1.2 Феномен саморегуляции и жизнестойкости в психологических исследованиях	9
Выводы по главе	17
ГЛАВА 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ САМОРЕГУЛЯЦИИ И УРОВНЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ	19
2.1 Организация и структура исследования	19
2.2 Результаты диагностики 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
ГЛАВА 3 ПРОГРАММА ТРЕНИНГА ПО ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ	30
3.1 Содержание и методика проведения тренинга «Мой жизненный путь: целостное видение и осознанный выбор»	30
3.2 Опытно-экспериментальная работа по развитию жизнестойкости личности в период ранней взрослости у мужчин	46
Выводы по главе	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	53
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	57
ПРИЛОЖЕНИЯ	61

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 её формирование. Одним из таковых 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: развитие уровня жизнестойкости.

Предмет исследования – методическое обеспечение развития уровня жизнестойкости личности в период ранней взрослости.

Цель исследования – определить взаимосвязь выраженности жизнестойкости как компонента личностного потенциала и стиля саморегуляции у мужчин в период ранней взрослости и оценить результативность психолого-педагогической работы по повышению уровня их жизнестойкости.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ проблемы саморегуляции и жизнестойкости в период ранней взрослости.
2. Выявить взаимосвязь между стилем саморегуляции и уровнем жизнестойкости личности в период ранней взрослости.
3. Апробация программы тренинга по повышению уровня жизнестойкости в период ранней взрослости.

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

Эмпирическая база исследования. На первом этапе исследования в исследовании приняли участие 60 мужчин в возрасте от 20 до 40 лет. На втором этапе исследования выборка составила 24 мужчины в возрасте 20-40 лет.

Структура и объем дипломной работы. Дипломная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы (в количестве 46 источников). Основной текст работы представлен на 54 страницах, общий объем работы 81 страница. Работа иллюстрирована 3 рисунками и 6 таблицами.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ 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. Брагина, Н. В. Жизнестойкость личности и типы индивидуального опыта / Н. В. Брагина // Наука и мир. – 2014. – № 3. – С. 152–155.
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. Ковалев, Д. С. Жизнестойкость личности: теоретическое обоснование и реализация в педагогической практике / Д.С. Ковалев, М.П. Тырина // Научная Интеграция. Сборник научных трудов, – 2016. – С. 965-967.
16. Ковшова, Е. В. Жизнестойкость как фактор гармоничного развития личности / Е. В. Ковшова / Мировая наука и образование в условиях современного общества Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 4 частях. – М. : ООО «АР- Консалт», 2014. – С. 128-129.
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. Кузьмина, Е. И. Самооценка и жизнестойкость личности / Е. И. Кузьмина // Инициативы XXI века. – 2014. – №4. – С. 104-106
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. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
25. Мадди, С. Смыслообразование в процессах принятия решения / С. Мадди // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26, № 6. – С. 87–101.
26. Малюченко, Г. Н. Психолого-педагогическое сопровождение развития жизнестойкости в современном образовательном пространстве: учебнометодическое пособие / Г.Н. Малюченко, С.В. Шанин. – Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2018. – 104 с.
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. Опросник Стиль саморегуляции поведения (ССПМ). Руководство Психологический инструментарий. – М.: Когито-Центр, 2004. – 44 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. Рыбаков, Р. П. Особенности влияния ценностных ориентаций на выбор жизненных позиций людей / Р. П. Рыбаков // Научные исследования и образование. – 2016. – № 21. – С. 54-58.
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. Супрунова, О. В. Особенности субъективного благополучия и жизнестойкости в контексте личностных свойств / О. В. Супрунова // Высшее образование сегодня. – 2016. – № 6. – С. 55-57..
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. Чертыков И.Н. Жизнестойкость как психолого-педагогическое понятие // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 6. – С. 66-68.
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.