

ВЗАИМОСВЯЗЬ СТИЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ И УРОВНЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

А.А. Дерюгин, Д.С. Сенников

*Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка
ул. Советская 18, 220030 Минск, Республика Беларусь,
a.dieriughin@mail.ru*

В статье рассматривается взаимосвязь компонентов саморегуляции и жизнестойкости у мужчин в период ранней взрослости. На этом этапе человек активно реализует свой личностный потенциал в различных сферах жизнедеятельности, такая реализация собственного потенциала сопровождается стрессом. Интерес для исследователей представляет роль личностных ресурсов в контексте стрессовых ситуаций, где они рассматриваются как ключевые ресурсы совладания. В рамках стрессовых ситуаций существует необходимость регулирования собственного поведения, что позволит быстрее и безболезненнее справиться с трудностями учебной, профессиональной др. видах деятельности. С одной стороны, от уровня сформированности саморегуляции зависят успешность, надежность и конечный исход любого акта произвольной активности, а с другой стороны, выраженность жизнестойкости препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых. Выявление взаимосвязей между этими двумя личностными образованиями позволит разработать программы тренингов совладания со стрессом в период ранней взрослости.

Ключевые слова: саморегуляция; жизнестойкость; ранняя взрослость; стресс; стратегии совладания.

RELATIONSHIP OF THE STYLE OF SELF-REGULATION AND THE LIFE-RESISTANCE LEVEL DURING EARLY ADULTS

A.A. Dziaruhin, D.S. Sennikov

*Belarusian State Pedagogical University named after M. Tank
st. Sovetskaya 18, 220030 Minsk, Republic of Belarus,
Corresponding author: A.A. Dziaruhin*

The article discusses the relationship between the components of self-regulation and vitality in men during early adulthood. At this stage, a person actively realizes his personal potential in various spheres of life, such a realization of his own potential is accompanied by stress. Of interest to researchers is the role of personal resources in the context of stressful situations, where they are considered as key coping resources. As part of stressful situations, there is a need to regulate our own behavior, which will allow us to cope with the difficulties of educational, professional, and other types of activities quickly and painlessly. On the one hand, the success, reliability and final outcome of any act of voluntary activity depend on the level of self-regulation, and, on the other hand, the severity of vitality prevents internal stress in stressful situations due to persistent coping with stress and perceiving them as less significant. Identification of the relationship between these two personality formations will allow us to develop stress management training programs during early adulthood.

Keywords: self-regulation; viability; early adulthood; stress; coping strategies.

Актуальность проблемы саморегуляции поведения человека в разнообразии жизненных ситуаций 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, с. 92]. В настоящее время возникло новое общество, которое предъявляет к человеку новые требования особенно важным является то, что 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» [2, 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. Жизнестойкость включает в себя такие компоненты как вовлеченность, контроль и принятие риска.

Проблема саморегуляции также рассматривается в отечественной и зарубежной психологии в разных теоретических контекстах. Понятие регуляции в психологии 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 [3, с. 56].

Ранняя взрослость является периодом, следующим за юностью? и характеризуется стабильностью в психофизиологическом, психологическом и социальном аспектах развития. На этом этапе человек активно реализует свой и личностный потенциал в различных сферах жизнедеятельности, прежде всего в профессиональной. Период ранней взрослости охватывает период от 20 до 40 лет. Человек в этом возрасте является половозрелым, у него развиты умственные способности и интересы, сформированная система ценностей (мировоззрение, жизненная позиция), целостный. Я-образ, готовность к самосовершенствованию и профессиональные намерения.

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. 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.

Базу исследования составила случайная выборка, состоящая из 60 мужчин от 20 до 40 лет.

В рамках исследования были применены следующие методики психодиагностики личности:

1. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой [4].

2. «Тест жизнестойкости» С. Мадди «Hardiness», в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой [2].

Результаты исследований, полученные с помощью вышеуказанных методик были математически обработаны с применением программ STATISTICA (версия 10.0).

Результаты диагностики стиля саморегуляции и показателей жизнестойкости в период ранней взрослости

Результаты исследования саморегуляции по методике В.И. Моросановой представлены средними значениями по выборке по шкалам: Планирование (Пл) – 6,45; Моделирование(М) – 5,17; Программирование (П) – 6,20; Оценивание результатов (Ор) – 6,50; Гибкость (Г) – 5,05; Самостоятельность (С) – 5,73.

Общий уровень саморегуляции показал высокие значения в группе ($M=35,1$). Отметим, что респонденты с высокими показателями общего уровня саморегуляции самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. Помимо этого, чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче респонденты овладевают новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях. У испытуемых с низкими показателями по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. Успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

Далее было рассмотрены средние показатели компонентов жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой): Вовлеченность (В) – 39,98; Контроль (К) – 30,60; Принятие риска (ПР) – 15,58. Общий уровень жизнестойкости – 86,06.

Полученные результаты говорят о том, что жизнестойкость испытуемых сформирована на достаточно высоком уровне. На данной гистограмме можно заметить, что показатели по общему уровню жизнестойкости среди респондентов выше средних. При таком уровне жизнестойкости личности человек мало подвержен влиянию стрессогенных факторов, также способен создавать препятствия к возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых, проще происходит адаптация к новым условиям.

Взаимосвязь стиля саморегуляции и уровня жизнестойкости в период ранней взрослости

Для решения целей исследования и выявления взаимосвязи между стилями саморегуляции и уровнем жизнестойкости в качестве статистического метода проверки был использован непараметрический метод коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Так, была выявлена прямая взаимосвязь между общим уровнем саморегуляции и жизнестойкостью ($r_s=0,851$; $p\leq 0,05$). Также была установленная значимая корреляция между общим уровнем саморегуляции и другими

показателями жизнестойкости – вовлеченностью ($r_s=0,651$; $p\leq 0,05$), контролем ($r_s=0,65$; $p\leq 0,05$) и принятием риска ($r_s=0,334$; $p\leq 0,05$), что свидетельствует о том, что чем выше уровень жизнестойкости, тем выше общий уровень саморегуляции, и наоборот. В этом случае можно говорить о сформированности у респондентов осознанной саморегуляции произвольной активности. Они самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. 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» ($r_s=0,520$; $p\leq 0,05$). Кроме того, полученный опыт (как позитивный, так и негативный) эти респонденты способны трансформировать в практические знания и личностный рост.

Моделирование имеет среднюю прямую взаимосвязь с вовлеченностью ($r_s=0,517$; $p\leq 0,05$), так как человек, включенный в процесс собственного жизнетворчества представляет свою деятельность в различных ее аспектах, условиях, выявляет детали этой деятельности.

Гибкость имеет среднюю прямую взаимосвязь с вовлеченностью ($r_s=0,517$; $p\leq 0,05$), то есть человек с развитым компонентом вовлеченности и получающий удовольствие от собственной деятельности. демонстрируют пластичность своих регуляторных процессов при возникновении непредвиденных обстоятельств. Человек, который любит свое дело, знает его досконально способен быстро перестроить программу действий и внести если это требуется соответствующую коррекцию.

Оценивание результатов имеет среднюю прямую взаимосвязь с контролем ($r_s=0,511$; $p\leq 0,05$), то есть человек, который обладает хорошими способностями контролировать ситуацию, при возникновении проблем имеет адекватную самооценку, способен верно проанализировать складывающуюся ситуацию и гибко адаптируется к ней

Таким образом, гипотеза исследования подтверждена, получены данные о влиянии сформированности процессов саморегуляции на формирование жизнестойкости у респондентов и обнаружены связи между показателями общего уровня саморегуляции, её функциональных звеньев и различных составляющих жизнестойкости.

В результате исследования саморегуляции по методике В.И. Моросановой были выявлены высокие показатели по общему уровню саморегуляции» Отметим, что респонденты с высокими показателями общего уровня саморегуляции самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. Помимо этого, чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче респонденты овладевают новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях. По шкале «Планирование» и «Оценивание результатов также выявлен высокий уровень. В указанной группе хорошо развита сформированность потребности в осознанном планировании деятельности, а также адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности. По шкале «Моделирование», «Программирование» и «Гибкость», «Самостоятельность» выявлены средние уровни.

По результатам исследования жизнестойкости по методике С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой) было выявлено, что жизнестойкость испытуемых сформирована на достаточно высоком уровне. Показатели по общему уровню жизнестойкости среди респондентов выше средних. При таком уровне жизнестойкости личности человек мало подвержен влиянию стрессогенных факторов, также способен создавать препятствия к возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых, проще происходит адаптация к новым условиям. По субшкалам «Вовлеченность», «Контроль» и «Принятие риска» также были получены показатели выше средних. Такие люди активно включены в деятельность, получают удовольствие от своей активности. В профессиональной среде это проявляется в более активной деятельности. Испытуемые чувствуют себя более уверенно при проблеме выбора, проще адаптируются ко всему новому, оптимистично настроены. Рассматривают новые увлечения как средство получения опыта, способны легко выходить из зоны комфорта.

Анализ взаимосвязи между методиками позволил установить наличие множественных значимых зависимостей между показателями стиля саморегуляции и жизнестойкости. Была выявлена: прямая взаимосвязь между общим уровнем саморегуляции. Также была установлена значимая корреляция между общим уровнем саморегуляции и другими показателями жизнестойкости – вовлеченностью, контролем и принятием риска, что свидетельствует о том, что чем выше уровень жизнестойкости, тем выше общий уровень саморегуляции, и наоборот. В этом случае можно говорить о сформированности у респондентов осознанной саморегуляции произвольной активности. Способность перестраиваться при изменении внешних и внутренних условий, обусловлена взаимодействием жизнестойкости с таким показателем, как «гибкость». Кроме того, полученный опыт (как позитивный, так и негативный) эти респонденты способны трансформировать в практические знания и личностный рост.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что существует положительная прямая взаимосвязь между показателями саморегуляции и компонентами жизнестойкости в период ранней взрослости у мужчин, подтверждена, получены данные о влиянии сформированности процессов саморегуляции на формирование жизнестойкости у респондентов и обнаружены связи между показателями общего уровня саморегуляции, её функциональных звеньев и различных составляющих жизнестойкости.

Библиографические ссылки

1. Калашникова И.Н. Проблема самоотношения в возрасте ранней зрелости // Возрастная и педагогическая психология: эмпирические исследования. Минск, 1998. Вып. 1. С. 91–100.
2. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.Н. Тест жизнестойкости. М., 2006.
3. Миславский Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте. М., 1991.
4. Моросанова В.И. Опросник Стиль саморегуляции поведения (ССПМ). М., 2004.