

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретический анализ проблемы связи саморегуляции и стрессоустойчивости у подростков.....	6
1.1. Проблема стрессоустойчивости.....	6
1.2. Понятие саморегуляции.....	13
1.3. Возрастные особенности подростков.....	22
Вывод по первой главе.....	27
Глава 2. Исследование особенностей связи саморегуляции и стрессоустойчивости подростков.....	29
2.1 Методическое обеспечение и организация исследования.....	29
2.2. Анализ результатов исследования.....	32
Вывод по второй главе.....	43
Заключение.....	45
Список литературы.....	47
Приложения.....	52

Введение

Проблема стрессоустойчивости в современном мире, полном разнообразных стрессов, является очень актуальной, особенно в отношении такого насыщенного стрессовыми факторами возраста как подростковый.

Этот период в жизни человека считается самым сложным, кризисным и противоречивым. Подростковый возраст является одним из возрастных пиков стресса, причинами которого являются смена ведущего вида деятельности, противоречия в стремлении к самостоятельности и требованиях к подчинению взрослых, в смене мотивационных потребностей, в изменении структуры ценностей личности, самосознания и т.п. В силу специфики самого возраста, у учащихся происходят серьезные изменения личности, и одна из наиболее ярких характеристик данного периода - личностная нестабильность. Она проявляется в эмоциональной лабильности, тревожности, противоречивости чувств, нравственной неустойчивости, колебаниях самооценки. Все это также в значительной степени обуславливает низкую стрессоустойчивость.

Все это повышает уровень стресса подростков, многие из которых отличаются и без того повышенным беспокойством, неуверенностью в себе, эмоциональной неустойчивостью, что впоследствии приводит к нарушению показателей в различных сферах их жизни: учебе, общении, личностном развитии, эмоциональном состоянии и т.п.

Личность подростка, находящаяся в потоке бесконечных личностных конфликтов и компромиссов, для поддержания необходимого уровня равновесия, нуждается в механизме, который мог бы сбалансировать психическое равновесие, повысить сопротивляемость стрессам, стать более стрессоустойчивым.

В связи с этой потребностью подросткового возраста становится актуальным вопрос об изучении связи саморегуляции и стрессоустойчивости у подростков, которая, хотя и рассматривается во множестве научных работ,

но недостаточно полно раскрыта на данный момент. Так как потребность в таких исследованиях и сведениях о связи саморегуляции и стрессоустойчивости подростков очень велика, было проведено исследование, направленное на изучение особенностей связи саморегуляции и стрессоустойчивости у подростков.

Цель исследования: изучить связь саморегуляции и стрессоустойчивости подростков.

В соответствии с целью и гипотезой нами были сформулированы следующие **задачи исследования:**

1. На основании анализа научной литературы определить современное состояние изучения проблемы исследования связи саморегуляции и стрессоустойчивости подростков.
2. Организовать и провести исследование связи саморегуляции и стрессоустойчивости подростков.
3. Проанализировать связь саморегуляции и стрессоустойчивости подростков.

Объект исследования: саморегуляция и стрессоустойчивость.

Предмет исследования: связь саморегуляции и стрессоустойчивости подростков.

Исходя из поставленной цели, объекта и предмета исследования, на основе анализа научной литературы, была сформулирована следующая **гипотеза исследования:** саморегуляция подростков проявляется в стремлении к снижению стрессовых воздействий посредством ухода от ответственности, избегания проблем и включения механизмов защиты личности при одновременном усилении положительной оценки своей личности.

Для проверки выдвинутой гипотезы, реализации поставленной цели и решения задач использовались следующие **методы исследования:**

– теоретические: анализ психолого-медико-педагогической литературы по проблеме исследования, обобщение, сравнение;

– эмпирические:

1. Индикатор стратегий преодоления стресса Д. Амирхан

2. Опросник «Саморегуляция» А.К. Осницкого

3. Опросник Плутчика-Келлермана-Конте, «Индекс жизненного стиля»

4. Опросник способов совладания Р.Лазаруса и С.Фолкман

5. Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции»;

– статистические: корреляционный анализ, качественный и количественный анализ.

Организация исследования.

Исследование проводилось в Красноярске, на базе школы №32 в 2015-2016 году. В исследовании участвовало 66 подростков 7-8 классов в возрасте 14-15 лет.

Теоретическая значимость. Обобщенные теоретические сведения о изученной в исследовании проблеме, могут быть использованы в последующих теоретических и эмпирических исследованиях для объяснения и интерпретации различных связей саморегуляции и стрессоустойчивости подростков, для выявления новых теоретических и практических направлений изучения данной проблемы.

Практическая значимость. Исследование и выявление связи саморегуляции и стрессоустойчивости подростков, необходимо для понимания этой связи, практическими психологами и педагогами, которые могут использовать полученные сведения, как для организации подобных эмпирических исследований, так и для организации профилактических, коррекционных, развивающих занятий с подростками по повышению саморегуляции и стрессоустойчивости .

Глава 1. Теоретический анализ проблемы связи саморегуляции и стрессоустойчивости у подростков

1.1 Проблема стрессоустойчивости

Категория стрессоустойчивости в настоящее время все еще не приобрела однозначного понимания, несмотря на давние и систематические исследования в зарубежной и отечественной психологии, но главная суть стрессоустойчивости как качества организма, личности, состоит в степени сопротивляемости, невосприимчивости к воздействию стресса. Поэтому проблема стрессоустойчивости обязательно должна рассматриваться сначала на основе концепций, описывающих и изучающих явление стресса.

В исследованиях, связанных с изучением стрессоустойчивости, «стресс» чаще всего понимается как:

1. внешние стимулы («стрессоры», «стресс-факторы»), вызывающие напряжение или же возбуждение [7, с. 55].

2. отражение психического напряжения и возбуждения, в эмоциональной форме, оборонительных реакций, связанных с преодолением стрессоров, что развивает и совершенствует функциональные системы, или же вызывает психическое напряжение [18, с. 65].

3. физическое реагирование организма на раздражитель, когда в результате подкрепляются психические процессы и поведенческие действия, направленные на преодоление состояния стресса [18, с. 75].

Исследования стресса как научной проблемы изначально возникли в физиологии, и, по мнению Г. Селье, были вызваны необходимостью обозначения возникающей в ответ на неблагоприятное воздействие неспецифической реакции организма (получившей название «общего адаптационного синдрома») [с. 22], в дальнейшем это понятие применялось при описании состояний индивида в экстремальных условиях на трех уровнях: физиологическом, психологическом и поведенческом.

Соответственно, Г. Селье разделял возникновение физиологической реакции организма в зависимости от влияния физических, химических и органических факторов - стрессоров.

Главными положениями для изучения проблемы стрессоустойчивости, в рассматриваемой теории Г. Селье, являются следующие:

1. все организмы любых живых существ имеют генетически обусловленные механизмы поддержания состояния внутреннего баланса и равновесия своего функционирования, и это главная задача жизнедеятельности организма;

2. некоторые внешние раздражители (стресс-факторы) нарушают внутреннее равновесие, и в ответ в организме возникает неспецифическое физиологическое возбуждение – защитно-приспособительная реакция;

3. возникновение стресса и адаптация организма к нему проходит несколько стадий, и процесс этого перехода зависит от степени сопротивляемости организма, интенсивности и длительности воздействия стрессора;

4. организм адаптируется к стрессу до тех пор, пока есть внутренние физические и психические ресурсы, при их истощении организм выходит из строя, или разрушается.

Таким образом, в рамках концепции Г. Селье, рассматриваемая в нашей работе стрессоустойчивость, определяется как способность к сопротивлению угрожающим организму воздействиям, которая также имеет название общего адаптационного синдрома, состоящий из трех основных стадий развития реакции на стресс:

1. Мобилизация адаптационных резервов;
2. Расходование адаптационных резервов;
3. Истощение адаптационных резервов.

Стрессоустойчивость, по мнению В.А Бодрова, обусловена тем или иным видом стресса: [18, с. 25].

1. Психологический стресс:

- внутриличностный стресс (отражает конфликт внутри самой личности, нереализованные потребности и притязания и т.п.);
- межличностный стресс (вызванный сложностями во взаимодействии с др. людьми);
- личностный стресс (связан с проблемами в личной сфере человека, а также в связи с заболеванием, злоупотреблении спиртным или употреблением наркотиков);
- посттравматический стресс (связан с перенесённой человеком тяжёлой психической травмой);
- информационный стресс (связан с переизбытком или недостатком воспринимаемой человеком информации);

2. Физиологический стресс: акустический стресс, стресс, связанный с действием перегрузок, вибраций и т.п.

3. Профессиональный стресс: (связан со сложностями, возникающими в процессе выполнения проф. деятельности), может включать в себя различные виды стресса, например, физиологический, межличностный, информационный и др.

4. Финансовый стресс: (связан с финансовыми затруднениями, кризисами).

5. Экологический стресс: (отражает неблагоприятное влияние загрязненной окружающей среды на человека).

6. Природный стресс: (причиной являются стихийные бедствия).

7. Общественный стресс: (испытываемый большими группами населения в связи с экономическими проблемами, войнами, региональными конфликтами, безработицей и др.)

Рассмотрим также далее более подробно стрессоустойчивость.

Можно отметить, что в современных научных работах стрессоустойчивость рассматривается через ряд терминов.

Например, Л.И. Божович, Б.Басаров, стрессоустойчивость рассматривают как устойчивость личности, В.М. Генковска, М.Ф. Секач,

А.А. Корнев, рассматривают стрессоустойчивость как психическую устойчивость, С.А. Козлов, В.В. Аршинова, С.А. Шувалова, как психологическую устойчивость, В.Ф. Власов, И.И. Рудской рассматривают стрессоустойчивость как эмоционально-волевою устойчивость, А.М. Столяренко, П.П. Дорогов, как нервно-психическая устойчивость.

Рассматривающие непосредственно стрессоустойчивость именно как способность выдерживать стресс без последствий, О.А. Ахвердова, И.В. Боев, Б.В. Кулагин, Л.А. Кандыбович, считают, что стрессоустойчивость является частным случаем психической устойчивости, проявляющейся при действии стресс-факторов, и их специфичность будет определяться конкретным видом деятельности.

Таким образом, стрессоустойчивость является сложным и емким качеством личности, и как считают С.В. Субботин, и А.А. Баранов это комплексная индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в специфической взаимосвязи разноуровневых свойств индивидуальности, что обеспечивает биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы и ведет к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности.

В работах Б.Х. Варданяна и С.В. Субботина прослеживается идея о двойственной природе стрессоустойчивости как свойства, влияющего на результат деятельности (успешность-неуспешность) и как характеристики, обеспечивающей гомеостаз личности как системы, на основании этого стрессоустойчивость можно рассматривать как деятельностный и личностный показатель [1, с. 156].

В структуре стрессоустойчивости личности выделяют эмоциональный, волевой, интеллектуальный, мотивационный, коммуникативный, операциональный и другие компоненты, которые находятся в определенной взаимосвязи, и возможна компенсация невыраженности одних за счет большей развитости других.

Существуют также альтернативные концепции объяснения стрессоустойчивости:

1. *Генетически-конституциональная модель* определяет, что стрессоустойчивость зависит от связи генетически врожденных защитных стратегий функционирования, и некоторых физических характеристик, которые могут снизить или повысить общую индивидуальную стрессоустойчивость [37, с. 44].

2. *Модель предрасположенности к стрессу* – здесь стрессоустойчивость снижается благодаря взаимодействию наследственных и внешних средовых факторов, влияющих на наследственно обусловленный выбор реакций напряжения [18, с. 23].

3. *Психодинамическая модель* – базируется на основе теории З.Фрейда, где стрессоустойчивость можно рассматривать как два типа зарождения и проявления реакций: а) сигнализирующая тревога как реакция предвосхищения реальной внешней опасности; б) травматическая тревога под воздействием бессознательного внутреннего источника [48, с. 32].

4. *Модель Н. Г. Wolff* – в которой стрессоустойчивость представляется как физиологическая реакция на социально-психологические стимулы, где существует зависимость этих реакций от природы аттитюдов (позиций, отношений), мотивов поведения индивида, определенности ситуации и отношения к ней [37, с. 44].

5. *Междисциплинарная модель* – рассматривает стрессоустойчивость через сопротивляемость к влиянию стимулов, вызывающих тревогу, и через ряд физиологических, психологических и поведенческих реакций, когда снижается уровень напряженного функционирования и регулирования [4, с. 52].

6. *Теории конфликтов.* Эти модели изучения стресса объясняют стрессоустойчивость как способность субъектов к бесконфликтной адаптации в обществе, как способность снижать напряжение в отношениях [20, с. 32].

7. Стресс как поведенческие реакции на социально-психологические стимулы (модель стресса В. Р. Dohrenwend), где стрессоустойчивость предстает как состояние организма, в основе которого лежат преимущественно адаптивные реакции на возникающие стрессоры, которые по своей природе социальны. Они не обязательно негативные и не всегда ведут к объективному кризису [7, с. 44].

8. В рамках *когнитивной модели* стрессоустойчивость рассматривается как способность безболезненного нейтрального отражения травматических событий в жизни человека – имеющими потенциал разрушителей базовых представлений о мире и о себе.

9. *Модель патологических реакций на стресс* – рассматривает стрессоустойчивость в виде адаптивных *реакций личности* на ущемление и разрушение базовых личностных представлений, возникающих в ходе онтогенеза, и связанных с удовлетворением потребности в безопасности, в сохранении компонентов, составляющих Я-концепцию, так как при возникновении сильного стресса может происходить разрушение Я-концепции. Хотя коллапс Я-концепции - это малоадаптивное следствие стрессового воздействия, он сам по себе может быть адаптивным, так как предоставляет возможность для более эффективной реорганизации Я-системы. Малоадаптивное преодоление травмы включает генерализацию страха, гнева, ухода, диссоциацию, постоянное переживание травмы. Причина малоадаптивного преодоления травмы в негибкости, некорректируемости когнитивных схем. Данная модель представляется наиболее полно объясняющей этиологию, патогенез и симптоматику стрессовых расстройств, т.к. учитывает и генетический, и когнитивный, и эмоциональный, и поведенческий факторы [11, с. 74].

10. *Информационная модель*, предложенная Хоровитцем, соединяет в себе три другие модели: когнитивную, психоаналитическую и психофизиологическую. В этой модели считается, что стрессоустойчивостью является способность согласования массива внутренней и внешней

информации, основная часть которой при обычных условиях не может быть согласована с актуальными когнитивными схемами. Стрессоустойчивость предотвращает перевод необработанной информации из сознания в бессознательное, сохраняя ее в активной форме. Данная модель недостаточно дифференцирована, вследствие чего трудно учитываемые индивидуальные различия посттравматического реагирования [11, с. 185].

11. В соответствии с *психосоциальным подходом*, модель стрессоустойчивости является многофакторной, поэтому важно учесть вес каждого фактора в развитии реакции на стресс. В основе ее лежит модель Horowitz'a, но авторы и сторонники модели (Green, Wilson) подчеркивают необходимость учета фактора окружающей среды: фактора социальной поддержки, фактора стигматизации демографического фактора, культурных особенностей, дополнительных стрессоров. Эта модель обладает недостатками информационной модели, но введение фактора окружающей среды позволяет выявить индивидуальные различия, обусловленные этим фактором [16, с. 78].

12. В рамках *психофизиологической модели* стрессоустойчивость - это предохранение от длительных физиологических изменений, что обусловлено темпераментом (Павлов) [37, с. 34].

Таким образом, термин «стрессоустойчивость» в научной литературе охватывает широкий спектр значений, нет единого термина для обозначения этого понятия. В психологии стрессоустойчивость исследуется как свойство личности, способствующее высокой продуктивности деятельности в экстремальном пространстве. Стрессоустойчивость возникает как результат хорошей саморегуляции.

1.2 Понятие саморегуляции

В современной науке понятие «саморегуляция» носит междисциплинарный характер, ввиду многоплановости и сложности, неоднозначности этого процесса, затрагивающего большинство сторон функционирования человека. Саморегуляция изучается представителями множества наук – и физиологией, и медициной, и психологией, и педагогикой и другими науками. При этом в каждой науке кроме множества подходов к определению саморегуляции, есть и множество расхождений в теоретическом анализе этого процесса.

Несмотря на то, что первое упоминание о саморегуляции имеется уже у Аристотеля (384-324 гг. до н.э.), ее научное изучение началось лишь на границе 19-20 вв. [16].

Развитие и становление идей саморегуляции происходило в тесной связи с такими направлениями психологических исследований, как регуляция деятельности, стиль деятельности, мотивация, воля, произвольность, самодетерминация, ответственность и принятие решений, а также в контексте проблемы общей структуры и динамики человеческой активности.

В современной отечественной психологической литературе понятие саморегуляция чаще всего встречается в следующем контексте:

1. Саморегуляция личности;
2. Саморегуляция состояния;
3. Саморегуляция деятельности или поведения;
4. Психологическая или психическая саморегуляция.

Революционные для своего времени исследования отечественных ученых И.М. Сеченова и И.П. Павлова, обозначили направление разработки представлений о регуляторном характере протекания психических явлений и процессов. То есть самую постановку вопроса о саморегуляции можно увидеть в этих исследованиях.

Значимый вклад был сделан в отношении постановки и исследования важных аспектов проблем психической саморегуляции В.М.Бехтеревым, а также его учениками и последователям в лице Л.Ф.Лазурского, М.Я.Басова, В.Н.Мясищева. Так, В.М. Бехтерев считал, что психическая саморегуляция – это сознательное воздействие человека на собственную сферу психических явлений (психических процессов, состояний, свойств) с целью поддержания или изменения характера их функционирования.

Другой отечественный исследователь А.В. Запорожец, взяв за основу исследования И.М. Сеченова, сделал предположение, что произвольные движения человека превращаются в произвольные, благодаря тому, что они становятся ощущаемыми, т.е. осознаваемыми.

Саморегуляция как динамическая характеристика общей активности рассматривается в работах Н.С. Лейтеса, который придерживался мнения о том, что саморегуляция, как и активность, выступает во всех психических актах. Поэтому активность и саморегуляцию, Н.С. Лейтес представлял как наиболее общие умственные способности, которые изменяются от одной возрастной ступени к другой. Но если умственная активность при переходе от младших классов к старшим может, как возрастать, так и убывать (например, живость и непосредственность реакций на окружающее), то способность к саморегуляции вместе с ростом нервных возможностей человека возрастает и качественно преобразуется. Возможности саморегуляции во всех отношениях повышаются, увеличиваются с возрастом.

Позже в исследованиях М.В. Бодунова и В.М. Русалова также делается вывод об относительной независимости саморегуляции и активности.

В 60-е гг. 20-го века в отечественной психологии саморегуляция изучалась преимущественно в контексте образовательной и трудовой деятельности. Так, К.П. Мальцева предметом саморегуляции считает не результат выполненного упражнения, а усвоение способа действия и его применение при выполнении практических задач [48, с. 15].

В плане качественных характеристик саморегуляция характеризуется:

1. Свободой выбора целей и средств их достижения;
2. Осознанностью их выбора;
3. Свободой мысли, мнений;
4. Совестью;
5. Самокритичностью, разносторонностью и осмысленностью действий;
6. Умением соотносить свое поведение с действиями других людей;
7. Добропорядочностью, рефлексией, оптимистичностью и др.

Процесс саморегуляции имеет сознательный (но не во всех своих фазах осознанный) и целенаправленный (активный) характер (Г.С.Никифоров).

Саморегуляция может пониматься как системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей [23, с. 318].

Саморегуляция также может рассматриваться как индивидуальный способ координации психических процессов, состояний, компенсации дефицитарных и оптимизации потенциальных качеств, свойств и возможностей. Саморегуляция согласует темпы, ритмы и направленность психических процессов с событиями, условиями и требованиями деятельности во времени и пространстве самой саморегуляции [29, с. 68].

Саморегуляция действует как антиэнтропийный процесс поддержания устойчивости психики как целостной системы по отношению к деструктивным внешним воздействиям, а также подчинение содержания и структуры деятельности принятым личностью целям [35, с. 78].

Саморегуляция как внутренний системный процесс обеспечивает изменчивость, пластичность жизнедеятельности субъекта на нескольких последовательных уровнях [17].

- Уровень саморегуляции психики поддерживает оптимальную психическую активность для деятельности человека.
- Операционально-технический уровень позволяет сознательно организовывать и корректировать действия человека.
- Личностно-мотивационный уровень саморегуляции позволяет осознать мотивы своей деятельности, управлять мотивами; создает возможность быть хозяином, творцом собственной жизни. На этом уровне, по мнению С.Л.Рубинштейна, саморегуляция опосредуется социальными нормами и ценностями, а также системой внутренних требований человека, т.е. «осознанным ценностным отношением человека к миру, другим людям, себе самому» [41, с. 370].

Таким образом, в современной науке, саморегуляция рассматривается именно как стабилизирующий систему психики и личности процесс, обеспечивающий относительную устойчивость и равновесие.

Концепция А.Н.Леонтьева в качестве процесса саморегуляции рассматривает личностные смыслы, их систему, то есть он рассматривает этот процесс через личность. Саморегуляция в этом понимании есть особая деятельность, «внутренняя работа» или «внутреннее движение душевных сил», направленное на связывание систем личностных смыслов [25].

Сознательную саморегуляцию Е.П.Ильин рассматривает как «обратную связь», механизмом которой является аппарат сличения [16].

Роль этой «обратной связи» в процессе саморегуляции можно представить в виде алгоритма:

1. Получение сведений о начале, законченности или незаконченности действий;
2. Корректирование действий по ходу их выполнения при вмешательстве посторонних факторов (помех);
3. Приобретение опыта выполнения действий (научения).
4. Далее рассматривается внешняя и внутренняя «обратная связь» [16, с. 155].

Внешняя «обратная связь» - это процесс контроля результатов действия зрительных, слуховых, тактильных сигналов и вербальной информации, полученной от других людей.

Внутренняя «обратная связь» - это контроль характера действия, его протекания по силовым, временным и пространственным параметрам движения.

Г.А. Собиева в своих исследованиях подчеркивает значение саморегуляции в становлении учебной деятельности. Саморегуляцию она понимает достаточно широко, как «умение критически отнестись к своим поступкам, действиям, чувствам и мыслям, регулировать свое поведение, управлять им. Саморегуляция связана с личностью в целом». Автор уделяет особое внимание одной из форм саморегуляции – самопроверке, выделяя в качестве приемов показ образцов и их оценку учителем (красиво написанная работа, буква), проверку работ по печатному тексту, который служит образцом правильного написания, упражнения в проверке и взаимопроверке [48, с. 27].

В.И. Страхов говорит о обучении приемам саморегуляции. Он рассматривает корректирование как одну из форм саморегуляции, отмечая, что овладение саморегуляцией тесно связано с вниманием [48, с. 19].

В изучении саморегуляции усилия зарубежных психологов были направлены на установление того факта, что саморегуляции обучаются, что саморегуляция – это заученная стратегия (А. Бандура Е. Торенсон и М. Махони) [48, с. 45].

В период исследований 70-х годов понятие «саморегуляция» у западных психологов стало подменять понятие «воли», которая также одновременно рассматривалась как характеристика сознания. С точки зрения западных ученых саморегуляция (воля) почти всегда произвольна (осознаваемые действия – осознание цели, очередность операций для ее достижения) и при этом может быть произвольной (неосознаваемые импульсивные действия, лишены четкого плана).

Если рассматривать саморегуляцию через волевые действия, то они могут быть простыми (побуждение к действию переходит в само действие почти автоматически) и сложными.

Сложное волевое действие отличается следующей последовательностью элементов (этапов):

1. осознание цели и стремление достичь ее;
2. осознание ряда возможностей достижения цели;
3. появление мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности;
4. борьба мотивов и выбор;
5. принятие одной из возможностей в качестве решения;
6. осуществление принятого решения;
7. преодоление внешних препятствий, объективных трудностей самого дела, всевозможных помех до тех пор, пока принятое решение и поставленная цель не будут достигнуты, реализованы [16, с. 79].

Значение воли в том, что она делает процесс саморегуляции целенаправленным, поддерживает его до его завершения. Преодоление препятствий требует волевого усилия – особого состояния нервно-психического напряжения, мобилизующего физические, интеллектуальные и моральные силы человека.

Отечественными учеными выделяются функциональные звенья, реализующие структурно полноценный процесс саморегуляции.

Например, модель функциональных звеньев процесса саморегуляции была разработана О.А. Конопкиным [20].

Им были выделены следующие функциональные звенья, реализующие полноценный процесс саморегуляции.

Принятая субъектом цель деятельности. Это звено выполняет общую системо-образующую функцию, весь процесс саморегуляции формируется для достижения принятой цели в том ее виде, как она осознана субъектом [20].

Субъективная модель значимых условий. Она отражает комплекс тех внешних и внутренних условий активности, учет которых сам субъект считает необходимым для успешной исполнительской деятельности. Такая модель несет функцию источника информации, на основании которой человек осуществляет программирование собственно исполнительских действий. Модель включает, естественно, и информацию о динамике условий в процессе деятельности [20, с. 44].

Программа исполнительских действий. В этом звене саморегуляции, субъект регулирует построение, создание конкретной программы исполнительских действий, которая представляет собой когнитивную схему, отражающую характер, последовательность, способы и другие (в том числе динамические) характеристики действий, направленных на достижение цели в тех условиях, которые выделены самим субъектом в качестве значимых, в качестве основания для принимаемой программы действий [20, с. 45].

Система субъективных критериев достижения цели (критериев успешности) является функциональным звеном, специфическим именно для психической регуляции. Оно несет функцию конкретизации и уточнения исходной формы и содержания цели. Общая формулировка (образ) цели очень часто недостаточна для точного, «остро направленного» регулирования, и субъект преодолевает исходную информационную неопределенность цели, формулируя критерии оценки результата, соответствующего своему субъективному пониманию принятой цели [20, с. 45].

Контроль и оценка реальных результатов. Это регуляторное звено, несущее функцию оценки текущих и конечных результатов относительно системы принятых субъектом критериев успеха, не требует особых комментариев. Оно обеспечивает информацию о степени соответствия (или рассогласования) между запрограммированным ходом деятельности, ее этапными и конечными результатами и реальным ходом их достижения [20, с. 45].

Решения о коррекции системы саморегулирования. Специфика реализации этой функции состоит в изменении, внесенном субъектом по ходу деятельности в любое другое звено регуляторного процесса, например, коррекция модели значимых условий, уточнение критериев успешности и др. Все звенья регуляторного процесса, носят когнитивный характер, системно взаимосвязаны и получают свою содержательную и функциональную определенность лишь в структуре целостного процесса саморегуляции [20, с. 45].

Процесс саморегуляции как система функциональных звеньев обеспечивает создание и динамическое существование в когнитивной сфере субъекта целостной модели его деятельности, предвосхищающей (как до начала действий, как и в ходе их реализации) его исполнительскую активность.

Моросанова В.И. пишет, что в саморегуляции можно выделить следующие элементы:

1. целеполагание, или планирование,
2. моделирование значимых условий деятельности,
3. составление программы, или алгоритма, действия,
4. совершение действия,
5. оценка соответствия результатов действия запланированным целям,
6. внесение поправок в модель и программу, если цель остается прежней, и повтор цикла, или смена цели - и новый цикл.

По мнению А.К. Осницкого, благодаря развитию и совершенствованию у человека системы саморегуляции формируется совокупность умений саморегуляции:

1. постановка цели и их актуализация (целеполагание);
2. анализ наиболее значимых для достижения поставленной цели условий;
3. выбор способов действий и организация их последовательной реализации (выбор способов);

4. оценка промежуточных и конечных результатов деятельности, на основе подбора подходящих критериев;
5. исправление ошибок;
6. обеспеченность регуляции в целом.

Саморегуляция является предметом сознательного контроля, подчиняется социальному влиянию. В подростковом возрасте саморегуляция может стать действенным инструментом самовоспитания и совершенствования своих возможностей.

Отечественные ученые особо рассматривают вопрос стилевых особенностей саморегуляции.

К стилевым особенностям саморегуляции относятся, во-первых, индивидуально-типические особенности регуляторных процессов планирования задач, моделирования ситуаций, программирования действий, оценивания результатов, т.е. процессов, реализующих основные звенья системы саморегуляции, и во-вторых, стилевые особенности, которые характеризуют функционирование всех звеньев системы саморегулирования и являются одновременно личностными свойствами, например самостоятельность, надежность, гибкость, инициативность [31].

Оперативный стиль саморегуляции представлен двумя разновидностями. При первой разновидности для индивидуальных регуляторных профилей характерна высокая развитость процессов моделирования и низкая - планирования и программирования. Вторая разновидность оперативного стиля саморегуляции характеризуется высокой развитостью звена программирования и недостаточной - планирования и моделирования [33].

Автономный стиль саморегуляции также имеет две разновидности. «Сильной» стороной стиля первой разновидности является высокая развитость планирования, которое компенсирует функциональную недостаточность процессов моделирования и оценки результатов.

Устойчивый стиль саморегуляции обеспечивается высокой развитостью процессов планирования и оценки результатов. «Слабая» сторона регуляции у устойчивых испытуемых - звено моделирования - компенсируется за счет особенностей процессов оценки результатов [33].

Таким образом, после теоретического анализа особенностей саморегуляции человека, мы выяснили, что саморегуляция понимается как системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей. Процесс саморегуляции как система функциональных звеньев обеспечивает создание и динамическое существование в сознании субъекта целостной модели его деятельности, предвосхищающей (как до начала действий, как и в ходе их реализации) его исполнительскую активность.

1.3 Возрастные особенности развития саморегуляции подростков

Из всех переживаемых кризисных периодов в жизни человека, наиболее сложным, трудным и критическим является кризис подросткового возраста, и главная особенность этого этапа развития обусловлена значительными возрастными изменениями в физическом, психологическом, социальном и психическом измерении личности.

Как было отмечено А.В.Виноградовым, в этом возрасте активно развивается такие элементы личности как самосознание, рефлексия, самооценка, самопознание, саморегуляция. В связи с этим кризис подросткового возраста значительно обусловлен потребностью познавать себя как личность, стремлением к самоутверждению, самовыражению, самовоспитанию [13].

Подросток в этот возрастной период максимально ориентирован на пространство своего внутреннего мира, пространство воображения, рефлексии, преодоление разрыва своего «Я-реального» и «Я-идеального».

Социальная ситуация развития, как указывает А.А. Реан, в подростковом возрасте характеризуется определенными особенностями:

1. у подростка появляются новые ценностные ориентации, хотя он по-прежнему находится в обычных для себя социальных условиях, социальных рамках;

2. подросток находится под действием противоположно направленных сил: он хочет, и уйти от своего детства, и одновременно оставаться в нем, оно все еще для него привлекательно (в нем меньше ответственности и т.п.);

3. подросток открывает для себя более расширенные социальные условия своего бытия: как в отношении своей социальной автономности, так и в увеличении диапазона «проб себя», поиска себя [37].

Ведущей деятельностью подросткового возраста, по словам Д.Б. Эльконина, становится интимно-личностное общение. Именно в таком общении подросток стремится получить обратную связь от сверстников относительно себя, своих особенностей, понять, кто он, как личность, узнать, как его оценивают другие люди. Именно в процессе интимно-личностного общения осваиваются нормы социального поведения, морали и т.п. В таком общении подросток стремится познать и пережить две ипостаси своей личности – социально общее и социально индивидуальное, «мы» и «я» [55].

Э. Эриксон подростковому возрасту отводит центральное место в своей концепции. Он отмечает, что подросток решает базовую задачу, заключающуюся в развитии идентичности, которая содержит в себе систему актуальных ролевых идентификаций, опыт, накопленный на предыдущих этапах становления, синтезирует его и становится базой для дальнейшего развития личности взрослого человека, то есть, подросток активно ищет себя [54].

Среди многих других новообразований в подростковом возрасте активно развивается чувство взрослости, происходит быстрое изменение структуры мотивов, где основными становятся мотивы, связанные с формирующимся мировоззрением, планами будущей жизни. Большой вес для подростка приобретают нравственные убеждения и нравственное мировоззрение.

По мнению В.А. Пятунина, поведенческая основа подросткового возраста – это несформированность устойчивых нравственных позиций, неправильная трактовка многих явлений, высокая подверженность групповым воздействиям, импульсивность [41].

Поведение подростков отличается недостаточностью жизненного опыта, низким уровнем самокритичности, отсутствием всесторонней оценки жизненных обстоятельств, повышенной эмоциональной возбудимостью, импульсивностью, двигательной и вербальной активностью, внушаемостью, подражательностью, обостренностью чувства независимости, стремлением к престижу в референтной группе, негативизмом и неуравновешенностью возбуждения и торможения.

Изучаемая, в рамках нашей работы саморегуляция, также претерпевает значительные изменения, ведь именно в подростковом возрасте происходят динамические прогрессивные изменения всех ее структурных компонентов: внутренней активности, базовых ценностей и рефлексии, что свидетельствует о качественных сдвигах в её развитии и повышающихся возможностях подростков в плане регуляции.

В подростковом возрасте саморегуляция становится более выраженным внутренним процессом, ведь этот возраст сензитивен к её развитию. Это связано с усложнением и углублением самопознания, а также с перестройкой структуры волевой активности, и именно в этом возрасте, как отмечает А. И. Высоцкий, подростки значительно чаще регулируют свое поведение на основе внутренней стимуляции (самостимуляции). Склонность к самоанализу, развитие личностной рефлексии также являются

благоприятными предпосылками и необходимыми условиями развития саморегуляции.

Благодаря развивающейся саморегуляции в подростковый период закладываются и начинают контролироваться основы социально-нравственного поведения, формируется общая направленность нравственных представлений и установок, обеспечивается становление нравственной активности и в целом социального развития подростка, что обуславливает поступательное развитие его как личности.

По мнению Р.С. Немова, именно в подростковом возрасте возникает систематическое целенаправленное самовоспитание необходимых волевых качеств личности. Подросток осознает, что умение управлять собой, концентрировать усилия, выдерживать и выносить большие нагрузки, способность управлять своей деятельностью помогут ему добиться в жизни высоких результатов.

Однако механизмы волевой активности у подростков еще недостаточно сформированы, что затрудняет саморегуляцию на эмоционально – волевом уровне. Поэтому в подростковом возрасте проявляются некоторые особенности в развитии сферы саморегуляции, которые можно привести условно следующим образом.

- «Больше свободы» - это первейшая потребность подростка.
- «Возможность самому выбирать себе друзей» - это вторая из наиболее насущных потребностей подростка. При этом эти потребности приобретают значение «свободы быть с друзьями, которых я сам себе выбрал».

Саморегуляция подростков носит процессуальный характер, динамика развития её показателей указывает на связь с этапами подросткового онтогенеза.

В соответствии с точкой зрения К. Н. Поливановой, в развитии саморегуляции можно выделить стабильный период (11-12 лет) и кризисный

период (13-16 лет), что соответствует общей хронологии подросткового возраста, принятой большинством авторов.

Стабильный период развития саморегуляции совпадает с младшим подростковым возрастом. Саморегуляция в этот период характеризуется преимущественно с точки зрения показателей активности: открытостью во взаимоотношениях с самим собой, мотивацией социального одобрения в регуляции поведения, при этом у части подростков доминирует ориентация на себя. Но младшие подростки ещё не могут осуществлять саморукводство и саморегуляцию в полном объёме, они во многом зависят от средовых влияний. Несмотря на достаточно развитые базовые ценности и рефлексивность, у младших подростков преобладают внешние регуляторы поведения.

Саморегуляция подростков в кризисный период характеризуется следующим образом: прогрессивное развитие временно приостанавливается, доминируют противоречия: нежелание раскрывать себя сочетается с повышением уверенности в себе, способность к самоконтролю сочетается со склонностью подчиняться средовым влияниям; в отношениях с самим собой, в саморукводстве, в отражённом самоотношении выражена избирательность. Но к концу кризисного периода, к 15-16 годам, подростки изменяются, появляются новообразования: личность становится источником активности, проявляется сила «Я», возрастают регулирующие возможности «Я», формируется внутренний стержень личности, ответственность становится ведущей ценностью, свидетельствующей о социальной зрелости старших подростков, совершенствуется личностная рефлексия. Ведущими механизмами регуляции становятся рефлексия и ценностные ориентации.

Таким образом, кульминационной точкой в формировании личностной саморегуляции подростков является возраст 15-16 лет, в этом возрасте происходит качественный сдвиг в её развитии, связанный с формированием возрастных новообразований. Центр тяжести регуляции смещается извне вовнутрь. Личность подростка на основе внутренней активности становится способной регулировать свою внешнюю активность.

Саморегулирование в подростковом возрасте носит избирательный характер: в неожиданных и незнакомых обстоятельствах подростку необходима регуляторная внешняя помощь.

Развитая сфера саморегуляции как структура саморазвития личности в подростковом возрасте характеризуется свободой выбора целей и средств их достижения; осознанностью их выбора, свободой мысли, мнений; совестью, самокритичностью, разносторонностью и осмысленностью действий, умением соотносить свое поведение с действиями других людей, добропорядочностью, рефлексией, оптимистичностью и др.

Сфера саморегуляции органичным образом связывает индивидуальность с личностью. Например, за такими чертами, как безалаберность, безрассудство, беспечность, небрежность, опрометчивость, разболтанность, распушенность, суетливость, халатность и др., нетрудно увидеть дефицит в развитии рассматриваемой сферы саморегуляции.

Вывод по первой главе

Проведенный теоретический анализ проблемы позволил выяснить следующее.

Термин «стрессоустойчивость» в научной литературе охватывает широкий спектр значений, нет единого термина для обозначения этого понятия. В психологии стрессоустойчивость исследуется как свойство личности, способствующее высокой продуктивности деятельности в экстремальном пространстве. Стрессоустойчивость возникает как результат хорошей саморегуляции.

Саморегуляция понимается как системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых

человеком целей. Процесс саморегуляции как система функциональных звеньев обеспечивает создание и динамическое существование в сознании субъекта целостной модели его деятельности, предвосхищающей (как до начала действий, как и в ходе их реализации) его исполнительскую активность.

Кульминационной точкой в формировании личностной саморегуляции подростков является возраст 15-16 лет, в этом возрасте происходит качественный сдвиг в её развитии, связанный с формированием возрастных новообразований. Центр тяжести регуляции смещается извне вовнутрь. Личность подростка на основе внутренней активности становится способной регулировать свою внешнюю активность. Саморегулирование в подростковом возрасте носит избирательный характер: в неожиданных и незнакомых обстоятельствах подростку необходима регуляторная внешняя помощь. Развитая сфера саморегуляции как структура саморазвития личности в подростковом возрасте характеризуется свободой выбора целей и средств их достижения; осознанностью их выбора, свободой мысли, мнений; совестью, самокритичностью, разносторонностью и осмысленностью действий, умением соотносить свое поведение с действиями других людей, добропорядочностью, рефлексией, оптимистичностью и др. Сфера саморегуляции органичным образом связывает индивидуальность с личностью. Например, за такими чертами, как безалаберность, безрассудство, беспечность, небрежность, опрометчивость, разболтанность, распушенность, суетливость, халатность и др., нетрудно увидеть дефицит в развитии рассматриваемой сферы саморегуляции.

Глава 2. Исследование особенностей связи саморегуляции и стрессоустойчивости подростков

2.1 Методическое обеспечение и организация исследования

Исследование проводилось в Красноярске, на базе школы № 32 в 2015-2016 году. В исследовании участвовало 66 подростков 7-8 классов в возрасте 14-15 лет.

Исследование было направлено на выявление связи саморегуляции и стрессоустойчивости подростков.

В процессе исследования решался ряд исследовательских задач:

1. Подобрать методики исследования
2. Организовать группу испытуемых
3. Изучить особенности саморегуляции в подростковом возрасте;
4. Выявить особенности стрессоустойчивости в подростковом возрасте.
5. Выявить характер связи саморегуляции и стрессоустойчивости подростков.

Проведенное исследование включало 3 этапа:

1. Подготовительный;
2. Диагностический;
3. Этап обработки и интерпретации полученных в исследовании данных.

На первом этапе нами был произведен выбор методов и подбор методик для диагностики данных факторов.

На втором этапе была проведена диагностика подростков с помощью выбранных методик.

На третьем этапе использовался метод анализа и интерпретации результатов исследования, был проведен качественный и количественный

анализ, корреляционный анализ. Обработанные данные были занесены в таблицы, рисунки и соответствующим образом интерпретированы.

Для диагностики особенностей связи саморегуляции и стрессоустойчивости подростков был подобран комплекс следующих диагностических методик:

1. Методика «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан)

Методика разработана Д. Амирханом и предназначена для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности. Адаптирована для проведения исследования на русском языке Н.А. Сиротой (1994) и В.М. Ялтонским (1995). Включает в себя 33 утверждения.

Д. Амирхан выделил 3 группы копинг-стратегий: разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания.

2. Опросник Плутчика-Келлермана-Конте, «Индекс жизненного стиля».

Опросник предназначен для диагностики механизмов психологической защиты «Я» и включает 97 утверждения, требующих ответа по типу «верно – неверно». Измеряются восемь видов защитных механизмов: вытеснение, отрицание, замещение, компенсация, реактивное образование, проекция, интеллектуализация (рационализация) и регрессия. Каждому из этих защитных механизмов соответствуют от 10 до 14 утверждений, описывающих личностные реакции человека, возникающие в различных ситуациях.

3. Опросник способов совладания Р.Лазаруса и С.Фолкман

Методика предназначена для определения копинг-механизмов, т.е. способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности (копинг-стратегий). Методика была разработана Р.Лазарусом и С.Фолкман в 1988 году, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С.Замышляевой в 2004 году.

Испытуемым предлагаются 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации, необходимо оценить, как часто данные варианты поведения проявляются у него.

4. Опросник «Саморегуляция» А.К. Осницкого

Система саморегуляции у учащихся не всегда может быть оценена как полная, достаточная, соответствующая требованиям той деятельности, которую они осуществляют. Поэтому анализ представлений учащегося о своей саморегуляции и сопоставление самооценок учащихся и оценок педагогов полезны для установления подготовленности учащегося к деятельности. Самооценка учащегося играет еще и прогностическую роль. В соответствии с ней он может программировать свои действия, усилия.

Опросник рассчитан на решение ряда задач:

- определение сформированности и обеспеченности отдельных звеньев регуляции;
- определение целостных функциональных свойств саморегуляции (обеспеченность регуляции в целом, упорядоченность, устойчивость, детализация, привычность, практичность, субъектная детализированность);
- определение динамических свойств саморегуляции (уверенность, инициативность, осторожность, пластичность, практическая реализуемость в противовес лишь мысленным намерениям);
- определение личностно-стилевых качеств регуляции (критичность, автономность, ответственность, воспитуемость).

5. Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции»

Определяет уровень развития волевой саморегуляции.

Уровень волевой саморегуляции это мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями. Уровень развития

волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как **настойчивость** и **самообладание**.

Для статистического изучения результатов использовалась статистическая программа Statistica 5.0.

Результаты проведенного исследования связи саморегуляции и стрессоустойчивости подростков рассматриваются далее.

2.2. Анализ результатов исследования

Результаты корреляционного анализа показателей по методике «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана и опроснику «Саморегуляция» А.К. Осницкого представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа показателей

Саморегуляция	Стрессоустойчивость
	избегание проблем
Обеспеченность регуляции в целом.	0,24 ($p=0,05$)

Выявлена прямая положительная взаимосвязь между обеспеченностью регуляции в целом и стремлением к избеганию проблем, ($p=0,24$). Эта взаимосвязь показывает, что наличие у подростков обеспеченности регуляции в целом, которая включает в себя продумывание своих дел и поступков, умение хорошо справляться с трудными заданиями, препятствия без посторонней помощи, связано со стремлением к избеганию проблем. То есть стремление к избеганию проблем может быть и причиной обеспечить высокий уровень саморегуляции в целом у подростков.

Результаты корреляционного анализа показателей по Опроснику Плутчика-Келлермана-Конте, «Индекс жизненного стиля» и тест-опроснику

А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции» представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты корреляционного анализа показателей

Волевая саморегуляция	Индекс жизненного стиля
	проекция
«Настойчивость»(Н)	-0,27 (p= 0,05)

Выявлена обратная отрицательная взаимосвязь между настойчивостью и проекцией, ($r=-0,27$). Эта взаимосвязь показывает, что снижение настойчивости как силы намерений, стремления к завершению начатого дела, ведет за собой у подростков усиление потребности с помощью проекции возлагать вину за свои недостатки или промахи на другие объекты, для защиты своей личности приписывая другим людям свои неосознаваемые и неприемлемые чувства и мысли. В итоге, такие подростки могут оправдывать снижение своей настойчивости необходимостью психологической самозащиты. Если же механизм проекции становится менее выраженным, то подростки становятся более деятельными, работоспособными, активно стремятся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело.

Результаты корреляционного анализа показателей по Опроснику Плутчика-Келлермана-Конте, «Индекс жизненного стиля» и опроснику «Саморегуляция» А.К. Осницкого представлены в таблице 3.

Результаты корреляционного анализа показателей

Показатели саморегуляции	Индекс жизненного стиля					
	вытеснение	компенсация	проекция	замещение	интеллектуализация	реактивное образование
Моделирование условий.			-0,34 (p=0,01)			
Коррекция результатов и способа действий.				0,24 (p=0,05)		
Детализация регуляции действий.				0,34 (p=0,01)		
Уверенность в действиях.				-0,28 (p=0,05)		
Инициативность в действиях.						-0,25 (p=0,05)
Автономность или зависимость в действиях.					-0,29 (p=0,05)	
Практичность, устойчивость в регуляции действий.	-0,24 (p=0,05)			-0,24 (p=0,05)		
Оптимальность (адекватность) регуляции усилий.			0,25 (p=0,05)			
Податливость воспитательным воздействиям.		-0,26 (p=0,05)				

Выявлена обратная отрицательная связь между моделированием условий и проекцией, ($p=-0,34$). Эта связь показывает, что снижение умения хорошо анализировать и моделировать условия, возможные трудности, умение отделять главное от второстепенного, приводит к одновременному усилению механизма проекции – то есть приписывать другим людям свои неосознаваемые и неприемлемые чувства и мысли.

Была также установлена прямая положительная связь между оптимальностью (адекватностью) регуляции усилий и проекцией, ($p=0,25$).

Эта связь показывает, что усиление умения мобилизовать свои усилия, связано с усилением механизма проекции – приписыванием другим людям своих неосознаваемых и неприемлемых чувств и мыслей.

Выявлена обратная отрицательная связь между практичностью, устойчивостью в регуляции действий и вытеснением, ($p=-0,24$). В этом случае, чем более практичны, и способны справляться с неудачами и ошибками подростки, тем менее они склонны к вытеснению, переносу неприемлемых для личности мыслей, чувств, в бессознательное.

Выявлена обратная отрицательная связь между податливостью воспитательным воздействиям и компенсацией ($p=-0,26$). Эта связь показывает, что если подростки поддаются воспитательным воздействиям, стараются считаться с мнением других, то они становятся склонными к компенсации, стремятся к разрядке подавленных эмоций.

Выявлена обратная отрицательная связь между уверенностью в действиях и замещением ($p=-0,28$). Снижение уверенности подростков в своих действиях, нерешительность, усиливают склонность к замещению, стремясь найти замену реального или воображаемого недостатка другим качеством, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств другой личности.

Выявлена обратная отрицательная связь между практичностью, устойчивостью в регуляции действий и замещением ($p=-0,24$). Эта связь показывает, что усиление практичности, устойчивости в регуляции действий, приводит к снижению замещения, через меньшее присвоение себе свойств, достоинств другой личности.

Установлена прямая положительная связь между коррекцией результатов и способа действий и замещением, ($p=0,24$). Эта связь показывает, что усиление способности быстро находить новый способ решения проблемы, исправление ошибок, приводят к усилению замещения, присвоению себе свойств, достоинств другой личности.

Установлена прямая положительная связь между детализацией регуляции действий и замещением, ($r=0,34$). Выявленная связь показывает, что усиление способности детализации регуляции действий, продумывание всего до мелочей, приводит также к усилению замещения, присвоению себе свойств, достоинств другой личности.

Выявлена обратная отрицательная связь между автономностью в действиях и интеллектуализацией ($r=-0,29$). Данная связь показывает, что усиление стремления подростков к самостоятельности и автономности в действиях, приводит к снижению интеллектуализации, испытуемые пресекают переживания, вызванные неприятной или субъективно неприемлемой ситуацией при помощи логических установок и манипуляций даже при наличии убедительных доказательств в пользу противоположного.

Выявлена обратная отрицательная связь между инициативностью в действиях и реактивным образованием ($r=-0,25$). Выявленная связь показывает, что стремление подростков к инициативности в действиях приводит к снижению выраженности неприятных или неприемлемых мыслей, чувств или поступков путем преувеличенного развития противоположных стремлений.

Результаты корреляционного анализа показателей по Опроснику способов совладания Р.Лазаруса и С.Фолкман и тест-опроснику А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции» представлены в таблице 4.

Результаты корреляционного анализа показателей

Волевая саморегуляция	Способы совладания	
	Поиск социальной поддержки (ПСП)	Планирование решения проблемы (ПРП)
«Самообладание»(С)	-0,30 (p= 0,05)	
«Настойчивость»(Н)		-0,26 (p= 0,05)

Выявлена обратная отрицательная связь между самообладанием и поиском социальной поддержки ($r=-0,30$). Эта связь показывает, что усиление самообладания, уверенности в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и снижает у подростков потребность поиска социальной поддержки, снижает стремление обрести эмоциональный комфорт и информацию от других.

Выявлена обратная отрицательная связь между настойчивостью и планированием решения проблемы ($r=-0,26$). Выявленная связь показывает, что усиление настойчивости, стремление к выполнению намеченного, приводит к уменьшению у подростков произвольных проблемно-фокусированных усилий по изменению ситуации, включающих аналитический подход к проблеме.

Результаты корреляционного анализа показателей по Опроснику способов совладания Р.Лазаруса и С.Фолкман и опроснику «Саморегуляция» А.К. Осницкого представлены в таблице 5.

Таблица 5

Результаты корреляционного анализа показателей

Саморегуляция	Способы совладания					
	Дистанцирование (Д)	Поиск социальной поддержки (ПСД)	Принятие ответственности (ПО)	Бегство-избегание (Б-И)	Планирование решения проблемы (ПП)	Положительная переоценка (ПП)
Моделирование условий.					0,29 (p= 0,05)	
Коррекция результатов и способа действий.					-0,24 (p= 0,05)	
Осторожность в действиях.			-0,27 (p= 0,05)			
Уверенность в действиях.						0,28 (p= 0,05)
Инициативность в действиях.				-0,24 (p= 0,05)		
Осознанность действий.						0,30 (p= 0,05)
Критичность в делах и поступках.						-0,29 (p= 0,05)
Ориентированность на оценочный балл.			0,26 (p= 0,05)		0,30 (p= 0,05)	
Автономность или зависимость в действиях.		-0,24 (p= 0,05)	-0,25 (p= 0,05)			
Гибкость, пластичность в действиях.	0,28 (p= 0,05)					
Оптимальность (адекватность) регуляции усилий.				0,27 (p= 0,05)		0,24 (p= 0,05)

Выявлена прямая положительная связь между гибкостью, пластичностью в действиях и дистанцированием ($r=0,28$). Выявленная связь демонстрирует, что усиление у подростков гибкости, пластичности в действиях, умения переключаться с одной работы на другую, приводит к усилению дистанцирования - когнитивных усилий отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.

Выявлена обратная отрицательная связь между автономностью, зависимостью в действиях и поиском социальной поддержки ($r=-0,24$). Эта связь показывает, что усиление потребности подростков в автономности, зависимости в действиях, уменьшает усилия обрести эмоциональный комфорт и информацию от других.

Выявлена обратная отрицательная связь между осторожностью в действиях и принятием ответственности ($r=-0,27$). При усилении осторожности в действиях у подростков, уменьшается признание своей роли в проблеме, снижается стремление ее решения.

Выявлена обратная отрицательная связь между автономностью, зависимостью в действиях и принятием ответственности ($r=-0,25$). Эта связь показывает, что усиление потребности подростков в автономности, зависимости в действиях, уменьшает признание своей роли в проблеме, снижает стремление ее решения.

Выявлена прямая положительная связь между ориентированностью на оценочный балл и принятием ответственности ($r=0,26$). Выявленная связь показывает, что стремление подростков быть ориентированными на оценочный балл, усиливает стремление подростков к признанию своей роли в проблеме, порождает стремление ее решения.

Выявлена обратная отрицательная связь между инициативностью в действиях и бегством-избеганием ($r=-0,24$). Эта связь показывает, что усиление инициативности подростков в действиях, снижает мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к избеганию проблемы.

Выявлена прямая положительная связь между оптимальностью (адекватностью) регуляции усилий и бегством-избеганием ($r=0,27$). Выявленная связь показывает, что увеличение оптимальности регуляции усилий, умения мобилизовать усилия, одновременно усиливает мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы.

Выявлена прямая положительная связь между моделированием условий и планированием решения проблемы ($r=0,29$). Эта связь демонстрирует, как рост способности подростков к моделированию условий, умению анализировать условия приводит к росту также произвольных проблемно-фокусированных усилий по изменению ситуации, включающих аналитический подход к проблеме.

Выявлена обратная отрицательная связь между коррекцией результатов и способа действий и планированием решения проблемы ($r=-0,24$). Выявленная связь показывает, что стремление подростков к коррекции результатов и способа действий, снижает их потребность в произвольных проблемно-фокусированных усилиях по изменению ситуации, включающих аналитический подход к проблеме.

Выявлена прямая положительная связь между ориентированностью на оценочный балл и планированием решения проблемы ($r=0,30$). Эта связь отражает усиление ориентированности подростков на оценочный балл, и одновременное усиление потребности в произвольных проблемно-фокусированных усилиях по изменению ситуации, включающих аналитический подход к проблеме.

Выявлена прямая положительная связь между уверенностью в действиях и положительной переоценкой ($r=0,28$). Эта связь показывает, что рост у подростков уверенности в своих действиях, ведет к положительной оценке себя и фокусированию на росте собственной личности.

Выявлена прямая положительная связь между осознанностью действий и положительной переоценкой ($r=0,30$). Эта связь показывает, что

рост у подростков осознанности своих действий, ведет к положительной оценке себя и фокусированию на росте собственной личности.

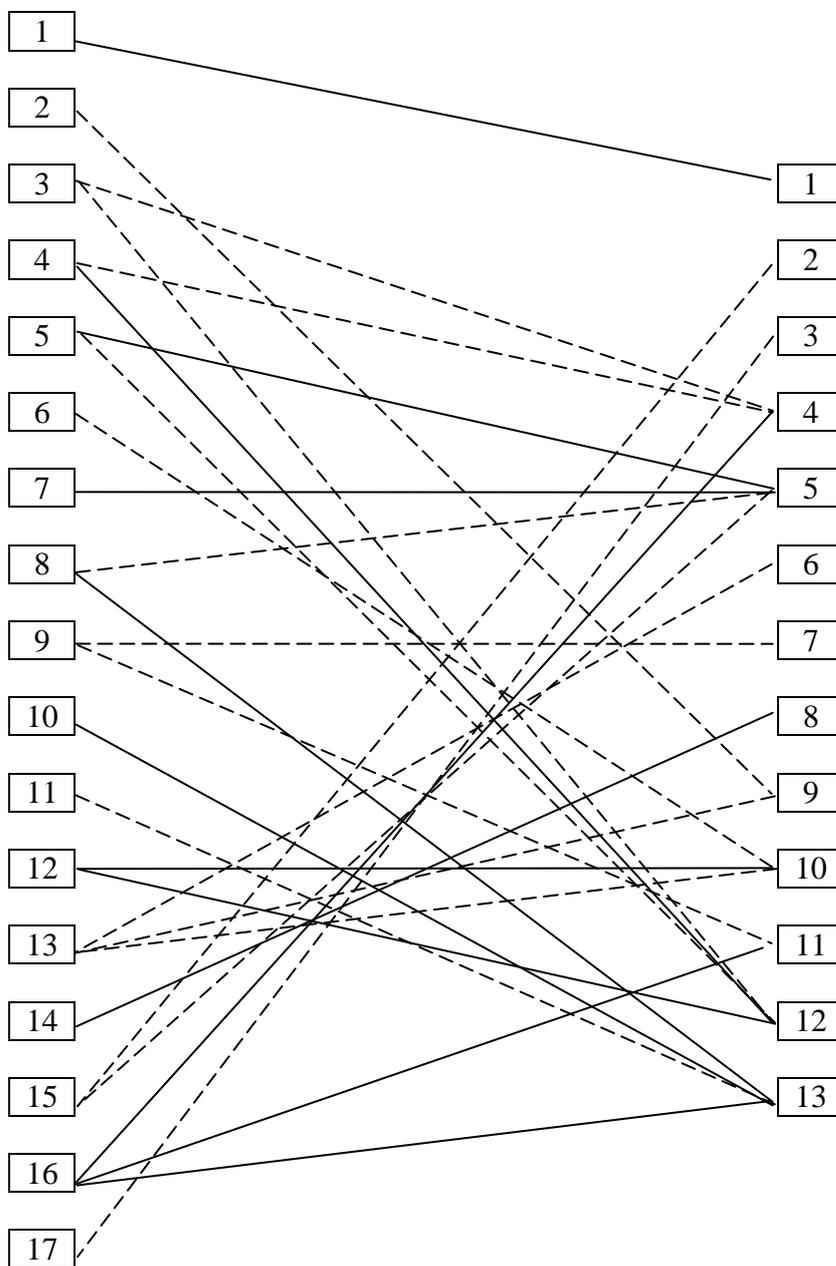
Выявлена обратная отрицательная связь между критичностью в делах и поступках и положительной переоценкой ($r=-0,29$). Выявленная связь показывает, что усиление у подростков критичности в делах и поступках, снижает положительную оценку себя, и уводит внимание от роста собственной личности.

Выявлена прямая положительная связь между оптимальностью (адекватность) регуляции усилий и положительной переоценкой ($r=0,24$). Эта связь показывает, что увеличение оптимальности регуляции усилий, умения мобилизовать усилия, одновременно усиливает положительную оценку себя и помогает фокусированию на росте собственной личности.

Результаты изучения связи представлены далее (см. рисунок 1)

Показатели стрессоустойчивости

1. избегание проблем; 2. вытеснение; 3. компенсация; 4. проекция; 5. замещение; 6. интеллектуализация; 7. реактивное образование; 8. дистанцирование; 9. поиск социальной поддержки; 10. принятие ответственности; 11. бегство-избегание; 12. планирование решения проблемы; 13. положительная переоценка



Показатели саморегуляции

1. обеспеченность регуляции в целом; 2. самообладание; 3. настойчивость; 4. моделирование условий; 5. коррекция результатов и способа действий; 6. осторожность в действиях; 7. детализация регуляции действий; 8. уверенность в действиях; 9. инициативность в действиях; 10. осознанность действий; 11. критичность в делах и поступках; 12. ориентированность на оценочный балл; 13. автономность или зависимость в действиях; 14. гибкость, пластичность в действиях; 15. практичность, устойчивость в регуляции действий; 16. оптимальность (адекватность) регуляции усилий; 17. податливость воспитательным воздействиям

Рисунок 1 - Связь саморегуляции и стрессоустойчивости подростков

Вывод по второй главе

Проведенное эмпирическое исследование показало, что саморегуляция и стрессоустойчивость подростков связаны между собой. Так, обнаружено, что параметр «Обеспеченность регуляции в целом» подростков связан с параметром «Избегание проблем» (корреляция данных методики А.К. Осницкого «Саморегуляция» и методики Д. Амирхана «Индикатор стратегии преодоления страха»)

Выявлено, что параметр «Настойчивость» связан с параметром «Проекция» (корреляция данных по Опроснику Плутчика-Келлермана-Конте, «Индекс жизненного стиля» и тест-опроснику А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции»).

Выявлена обратная отрицательная связь между моделированием условий и проекцией. Установлена прямая положительная связь между оптимальностью (адекватностью) регуляции усилий и проекцией, обратная отрицательная связь между практичностью, устойчивостью в регуляции действий и вытеснением, обратная отрицательная связь между податливостью воспитательным воздействиям и компенсацией, обратная отрицательная связь между уверенностью в действиях и замещением, обратная отрицательная связь между практичностью, устойчивостью в регуляции действий и замещением, прямая положительная связь между коррекцией результатов и способа действий и замещением, прямая положительная связь между детализацией регуляции действий и замещением, обратная отрицательная связь между автономностью в действиях и интеллектуализацией, обратная отрицательная связь между инициативностью в действиях и реактивным образованием. (корреляция данных по Опроснику Плутчика-Келлермана-Конте, «Индекс жизненного стиля» и опроснику «Саморегуляция» А.К. Осницкого).

Выявлена обратная отрицательная связь между самообладанием и поиском социальной поддержки, обратная отрицательная связь между

настойчивостью и планированием решения проблемы, (показатели корреляционного анализа по Опроснику способов совладания Р.Лазаруса и С.Фолкман и тест-опроснику А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции»).

Выявлена прямая положительная связь между гибкостью, пластичностью в действиях и дистанцированием, обратная отрицательная связь между автономностью, зависимостью в действиях и поиском социальной поддержки, обратная отрицательная связь между осторожностью в действиях и принятием ответственности, обратная отрицательная связь между автономностью, зависимостью в действиях и принятием ответственности, прямая положительная связь между ориентированностью на оценочный балл и принятием ответственности, обратная отрицательная связь между инициативностью в действиях и бегством-избеганием, прямая положительная связь между оптимальностью (адекватностью) регуляции усилий и бегством-избеганием, прямая положительная связь между моделированием условий и планированием решения проблемы, обратная отрицательная связь между коррекцией результатов и способа действий и планированием решения проблемы, прямая положительная связь между ориентированностью на оценочный балл и планированием решения проблемы, прямая положительная связь между уверенностью в действиях и положительной переоценкой, прямая положительная связь между осознанностью действий и положительной переоценкой, обратная отрицательная связь между критичностью в делах и поступках и положительной переоценкой, прямая положительная связь между оптимальностью (адекватность) регуляции усилий и положительной переоценкой, (показатели корреляционного анализа по Опроснику способов совладания Р.Лазаруса и С.Фолкман и опроснику «Саморегуляция» А.К. Осницкого).

Заключение

Проведенное исследование показало, что наличие у подростков обеспеченности регуляции в целом, связано со стремлением к избеганию проблем. Снижение настойчивости как силы намерений, стремления к завершению начатого дела, ведет за собой у подростков усиление потребности с помощью проекции возлагать вину за свои недостатки или промахи на другие объекты, для защиты своей личности приписывая другим людям свои неосознаваемые и неприемлемые чувства и мысли, а также приводит к усилению у подростков произвольных проблемно-фокусированных усилий по изменению ситуации, включающих аналитический подход к проблеме. Снижение умения хорошо анализировать и моделировать условия, возможные трудности, умение отделять главное от второстепенного, приводит к одновременному усилению механизма проекции – то есть приписывать другим людям свои неосознаваемые и неприемлемые чувства и мысли, приводит к росту также произвольных проблемно-фокусированных усилий по изменению ситуации, включающих аналитический подход к проблеме. Умение мобилизовать свои усилия, связано с усилением механизма проекции – приписыванием другим людям своих неосознаваемых и неприемлемых чувств и мыслей, а также связано с усилением положительной оценки себя, мысленным стремлением и поведенческими усилиями, направленными к бегству или избеганию проблемы. Чем более практичны, и способны справляться с неудачами и ошибками подростки, тем менее они склонны к вытеснению, переносу неприемлемых для личности мыслей, чувств, в бессознательное, тем менее проявляется замещение, через меньшее присвоение себе свойств, достоинств другой личности. Если подростки поддаются воспитательным воздействиям, стараются считаться с мнением других, то они становятся склонными к компенсации, стремятся к разрядке подавленных эмоций. Снижение уверенности подростков в своих действиях, нерешительность, усиливают

склонность к замещению, стремясь найти замену реального или воображаемого недостатка другим качеством, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств другой личности. Усиление способности быстро находить новый способ решения проблемы, исправление ошибок, приводят к усилению замещения, присвоению себе свойств, достоинств другой личности. Усиление способности детализации регуляции действий, продумывание всего до мелочей, приводит также к усилению замещения, присвоению себе свойств, достоинств другой личности. Усиление стремления подростков к самостоятельности и автономности в действиях, приводит к снижению интеллектуализации, испытуемые пресекают переживания, вызванные неприятной или субъективно неприемлемой ситуацией при помощи логических установок и манипуляций даже при наличии убедительных доказательств в пользу противоположного, уменьшаются усилия обрести эмоциональный комфорт и информацию от других, уменьшается признание своей роли в проблеме, снижается стремление ее решения. Стремление подростков к инициативности в действиях приводит к снижению выраженности неприятных или неприемлемых мыслей, чувств или поступков путем преувеличенного развития противоположных стремлений, снижает мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к избеганию проблемы.

Таким образом, гипотеза о том, что саморегуляция подростков проявляется в стремлении к снижению стрессовых воздействий посредством ухода от ответственности, избегания проблем и включения механизмов защиты личности при одновременном усилении положительной оценки своей личности, подтвердилась.

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов.- М.: Издательский центр «Академия», 2010.
2. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. — СПб., 2009.
3. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: Избранные психологические труды / Под ред. Д.И.Фельдштейна. – М.: ИПП, 2013. – 350с.
4. Бодалев А.А. Психология личности[Текст]/А.А. Бодалев. - М.Психология, 2012.
5. Боришевский М.И. Влияние позиций подростка на саморегуляцию поведения М.И. Боришевский //Вопросы психологии 2009 №5 стр. 121
6. Бояринцев, В.П. Проблемы психологии и психофизиологии активности и саморегуляции личности /В.П. Бояринцев. -М. Логос, 2014.
7. Бодров В.А., Обознов А.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека // Психол. журн. 2000. № 4. С.32-40.
8. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: Изд-во «ПЕР СЭ», 2006. С. 352.
9. Быков А.В., Шульга Т.И. Становление волевой регуляции в онтогенезе: учеб. пособие. – М: Изд-во УРАО, 2012. – 168 с.
10. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М., 2010
11. Голиков Ю.Я., Костин А.Н. Особенности психической регуляции // Психол. журн. 1994. Т. 15. №2. С. 3-16.
12. Гомезо М.В., Герасимова В.С. Горелова Г.Г. Орлова Л.М. Возрастная психология. Личность от молодости до старости. – М. 2010.
13. Дьяченко К.И. Эмоционально-волевая регуляция учебной деятельности младшего подростка: дис. канд. психол. наук. – М. 2012. – 141 с.

14. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции: учеб.пос. – [3-е изд.]. – СПб: Питер, 2014. – 208 с.
15. Зейгарник Б.В. Холмогорова А.Б. Мазур Е.С. и др. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психологический журнал. — 1989. — Т. 10, № 2. — С. 121–133.
16. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. М., 2011.
17. Изард К. Э. Психология эмоций. Изд. Питер, СПб – Москва – Харьков – Минск, 2009 г.
18. Катунин А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А. П. Катунин // Молодой ученый. — 2012. — №9. — С. 243-246.
19. Кон И. С. В поисках себя. Личность и самосознание. – М. 2010
20. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М. 2010.
21. Конопкин О. А. Моросанова В. И. Стилевые особенности саморегуляции деятельности // Вопр. психол. 1989. № 5. С. 18—26.
22. Конопкин О.А. Саморегуляция деятельности в условиях временной неопределенности используемых сигналов / О.А. Конопкин В.И. Степанский //Вопросы психологии, 2014, №4. - С100.
23. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития // Вопросы психологии, 2004. № 2. – С. 128-135
24. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. № 1.С. 5-12.
25. Кулагина И.Ю. Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений.- М. ТЦ Сфера, 2014.
26. Круглова Н.В. Особенности саморегуляции учебной деятельности в подростковом возрасте // Психол. журн. 1994. №1.
27. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. - М.: Наука, 2013. –370 с.

28. Кокс Т. Стресс/ Под ред. Г.И.Косицкого. – М. Медицина, 2011. – 216 с.
29. Крайг Г. Психология развития. – СПб. Издательство «Питер», 2011.
30. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс. / Р. Лазарус. -М. Альфа, 2014.
31. Либин, А.В. Стили или реагирования на стресс: психологическая защита совладание со сложными обстоятельствами. / А.В. Либин Е.В. Либина. – М.: Смысл, 2012.
32. Ли Канг Хи Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости человека.: Автореф. дис. ...канд. психол. наук. – М.: РГСУ, 2015. С. 26.
33. Лупьян Я. А. Барьеры общения, конфликты, стресс... / Я. А. Лупьян - Ростов-на-Дону, 2012.
34. Маклаков А.Г. Общая психология. Изд. Питер, СПб – Москва – Харьков – Минск, 2010 г.
35. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека // Психол. журн. 1995. № 4. С. 26–35.
36. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М. Наука, 2013.
37. Моросанова В.И. Стилевые особенности саморегуляции личности // Вопр. психол. 1991. № 1. С. 121 — 127.
38. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека // Психол. журн. 1995. Т. 16. № 4. С. 26-35.
39. Моросанова В.И., Агафонова А.О. Индивидуальные особенности саморегуляции и личностные защиты // Регуляция психических состояний / Под ред. А.О. Прохорова. Казань, 2010. Вып. 3.

40. Моросанова В.И. Аронова Е.А. Саморегуляция и самосознание субъекта. // Психологический журнал, 2008. – Т. 29, № 1. – С. 14-22.
41. Моросанова В.И. Коноз Е.М. Стилевая саморегуляция поведения человека // Вопросы психологии. 2000. №2. С. 118-127.
42. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов.- 9-е изд. стереотип.- М. Издательский центр «Академия», 2014.
43. Миславский Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте / Ю.А. Миславский- М.: ЛОГОС -2014.
44. Мясищев В. Н. Личность и неврозы / В. Н. Мясищев – СПб: Омега, 2011.
45. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. /Ф.З. Меерсон - М. Наука, 2013.
46. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека /Г.С. Никифоров – СПб: Учение, 2014
47. Психическая напряженность в деятельности /Под ред. Л.Г.Дикой А.Н. Занковского — М.,1989.
48. Постовалова Г. И. О факторах, определяющих адаптационную способность человека. – В кн. Психологические и социально-психологические особенности адаптации студентов. – Ереван, 2006.
49. Прохоров А.О. Функциональная структура регуляции психических состояний [Текст]/ А.О. Прохоров // Комплексное изучение человека. Психология. Педагогика/ Вестник Росс. Гумм, науч.фонда.- 2008
50. Реан А.А. Психология развития человека – (от рождения до смерти) 4-е изд., дополненное и переработанное, СПб – Питер, 2004.
51. Реан А. А. Социальная педагогическая психология / А. А.Реан Я. Л. Коломинский - СПб.: Питер, 2014.
52. Рубинштейн С. Л. Теоретические вопросы психологии и проблема личности / С. Л. Рубинштейн // Психология личности. Тексты. - М. Просвещение, 2012.

53. Сапогова Е.Е. Психология развития человека: Учебное пособие.- М. Аспект Пресс, 2010.
54. Соловьева Е.В. Современные исследования проблемы саморегуляции личности человека // Гуманизация образования, 2009. – № 6. – С. 97-102.
55. Селье Г. Стресс без дистресса. / Г. Селье. - М. Професс, 2011.
56. Столяренко Л. Д. Основы психологии / Л. Д. Столяренко - Ростов-на-Дону: Феникс, 2012.
57. Туманова Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. / Е.Н. Туманова – Саратов: Луч, 2014.
58. Хорни С.В. Ваши внутренние конфликты: конструктивная теория невроза / С.В. Хорни - СПб.: Лань, 2011.
59. Хьелл Л. Теории личности (Основные положения, исследования и применение). / Л. Хьелл Д. Зиглер - СПб.: Питер Пресс, 2014.
60. Формирование потребности в самоконтроле при обучении. Методическое пособие. Академия. 2013.
61. Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту/ под ред. И.В.Дубровиной М.,1983.
62. Чибисова М.Ю.Единый государственный экзамен (психологическая подготовка). М. Генезис 2004
63. Т. Шибутани Социальная Психология / Т. Шибутани - Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.
64. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис/ под. ред. Толстых А.В. М. 2011.
65. Юркевич В.С. Индивидуальные различия в саморегуляции и обучаемости / В.С. Юркевич // Вопросы психологии, 2004, №4. - С.84.
66. Ялтонский В.М. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков. /В.М. Ялтонский Н.А. Сирота // Обозр. психиатр и мед. психол. – 2004. – №1. С. 63 – 64.

Таблица 1. - Результаты диагностики по методике «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан)

№	разрешение проблем	поиск социальной поддержки	избегание проблем
1	24	12	16
2	23	31	13
3	12	15	19
4	16	10	19
5	23	29	12
6	12	29	14
7	17	22	11
8	22	25	27
9	19	21	16
10	23	16	12
11	12	15	19
12	16	24	24
13	23	16	12
14	12	16	14
15	14	18	28
16	18	20	12
17	22	16	16
18	20	16	14
19	20	24	13
20	19	18	15
21	25	14	14
22	26	20	21
23	18	12	16
24	15	20	17
25	18	15	25
26	18	19	12
27	29	11	17
28	15	23	20
29	23	24	17
30	15	16	26
31	15	19	19
32	19	21	14
33	20	25	25
34	30	17	21
35	13	31	13
36	17	15	16
37	27	10	16
38	13	29	17
39	17	29	21
40	17	14	11
41	14	21	27

42	28	21	20
43	13	27	17
44	17	15	16
45	27	30	30
46	13	27	17
47	17	27	24
48	21	18	28
49	18	23	17
50	14	27	27
51	23	27	21
52	23	31	13
53	16	18	15
54	21	21	11
55	26	23	21
56	18	17	27
57	15	23	17
58	18	20	21
59	22	16	11
60	29	11	17
61	15	13	23
62	13	30	17
63	20	27	26
64	15	16	16
65	16	15	21
66	23	21	21

Таблица 2. - Результаты диагностики по опроснику Плутчика-Келлермана-Конте, «Индекс жизненного стиля»

№	отрицание	вытеснение	регрессия	компенсация	проекция	замещение	интеллектуализация	реактивное образование
1	6	6	4	4	4	8	9	4
2	4	4	8	6	4	9	9	4
3	9	4	6	4	8	6	4	2
4	6	3	5	3	9	4	9	8
5	4	4	4	9	9	6	7	6
6	9	5	5	4	9	6	3	4
7	3	4	7	5	8	7	4	4
8	6	6	3	6	5	3	4	5
9	10	5	4	4	7	4	6	9
10	7	8	5	4	9	9	2	2
11	3	4	2	3	3	7	5	5
12	6	3	4	3	3	7	7	2
13	6	9	8	4	9	2	6	4
14	7	4	2	3	10	4	9	4
15	6	6	2	7	9	4	6	4
16	4	6	4	8	6	8	5	5
17	9	4	4	2	6	9	5	8
18	4	6	7	8	10	2	4	2
19	3	3	4	8	6	7	6	2
20	9	9	2	4	2	8	6	4
21	10	6	2	4	6	4	4	2
22	6	6	2	4	7	4	6	7
23	9	9	4	2	9	6	9	2
24	4	3	7	4	9	2	3	5
25	2	3	4	7	4	4	4	4
26	9	4	5	7	4	4	6	4
27	9	2	5	4	6	4	9	4

Продолжение таблицы 2

28	6	4	3	3	5	5	7	5
29	9	7	4	8	9	4	3	7
30	10	9	4	8	6	3	6	8
31	6	4	4	4	9	2	4	8
32	4	9	8	8	7	4	5	4
33	4	4	4	8	9	4	9	4
34	7	7	4	4	4	1	5	6
35	3	3	11	6	8	9	5	4
36	5	3	6	4	11	7	3	4
37	7	6	4	6	5	4	9	1
38	3	5	8	5	10	7	9	6
39	10	4	5	3	10	7	6	3
40	4	3	6	3	11	5	4	3
41	2	6	8	6	11	5	8	5
42	6	4	3	3	6	8	6	5
43	4	1	8	4	4	5	5	2
44	5	3	4	5	8	5	4	2
45	7	4	4	2	11	4	6	2
46	7	5	2	5	9	2	7	3
47	9	4	2	3	9	3	9	4
48	7	2	5	2	10	4	7	3
49	8	7	3	2	2	4	6	2
50	9	4	4	2	7	5	8	1
51	3	7	1	4	2	9	8	2
52	8	5	3	1	7	3	7	2
53	9	9	2	4	10	4	7	4
54	6	6	2	4	7	2	2	2
55	7	7	2	4	12	3	7	5
56	9	10	4	5	9	7	9	2

57	4	1	8	4	5	2	4	4
----	---	---	---	---	---	---	---	---

Окончание таблицы 2

58	2	3	4	4	8	4	4	4
59	5	4	4	4	8	4	6	4
60	5	2	1	4	7	4	5	3
61	7	4	4	3	7	3	7	2
62	5	6	4	1	5	4	5	3
63	8	5	3	4	6	1	6	1
64	7	4	4	4	5	2	8	2
65	3	5	1	1	4	4	8	4
66	8	3	3	1	5	3	5	4

Таблица 3. - Результаты диагностики по Опроснику способов совладания Р.Лазаруса и С.Фолкман

	К	Д	С	ПСП	ПО	Б-И	ПРП	ПП
1	10	8	12	12	7	12	9	11
2	12	2	12	11	5	15	8	10
3	9	13	15	16	5	7	3	12
4	11	9	11	12	4	10	5	8
5	7	8	14	8	7	9	14	18
6	6	13	13	18	7	18	5	15
7	5	12	18	16	10	15	11	19
8	14	5	12	14	7	14	14	12
9	10	7	10	7	8	12	7	15
10	15	6	12	17	2	10	9	11
11	10	10	16	4	4	8	8	7
12	11	16	16	7	10	10	9	14
13	9	8	14	8	7	14	11	8
14	10	10	10	5	5	10	14	18
15	7	11	3	13	3	8	7	12
16	15	13	18	9	9	7	5	19
17	8	14	7	11	4	8	16	13
18	10	11	12	7	4	16	3	10
19	16	15	17	16	10	19	9	17
20	9	7	9	7	8	11	11	10
21	15	10	12	17	6	14	9	16
22	10	13	9	4	4	18	8	7
23	13	10	10	14	10	10	4	6
24	6	6	11	12	5	11	5	16
25	7	9	6	8	9	15	14	11
26	8	9	19	11	9	8	8	13
27	10	11	12	10	10	16	16	8
28	14	12	15	6	1	10	11	17
29	7	16	11	9	3	10	7	8
30	9	13	18	9	9	13	12	19
31	5	9	10	13	8	9	9	6
32	10	14	8	9	1	11	5	13
33	8	7	13	16	4	16	11	17
34	15	9	8	12	9	10	6	11
35	10	8	12	10	10	14	12	15
36	9	14	12	14	11	8	8	16
37	9	10	9	9	11	12	10	17
38	6	8	17	13	14	10	11	11

Окончание таблицы 3

39	9	14	14	18	10	11	16	10
40	11	12	18	15	8	14	12	9
41	17	10	12	17	13	8	10	9
42	15	14	15	14	15	13	11	8
43	11	9	12	11	10	10	11	11
44	15	15	16	9	11	9	6	14
45	9	16	16	13	15	15	7	16
46	9	8	17	12	12	14	13	14
47	15	15	15	8	12	15	12	19
48	13	5	3	14	9	8	14	10
49	11	14	18	10	15	11	9	15
50	8	17	7	9	10	14	11	10
51	15	9	12	16	11	16	13	10
52	16	12	11	16	14	19	12	8
53	10	9	9	11	12	10	15	16
54	12	15	12	10	9	17	10	15
55	15	14	9	9	9	18	11	11
56	14	15	15	17	15	15	9	14
57	9	12	9	12	13	11	9	12
58	7	12	6	8	10	9	10	14
59	10	5	19	9	10	10	11	10
60	15	9	12	15	15	13	15	13
61	17	12	12	6	8	11	10	15
62	7	16	9	16	9	9	13	10
63	10	14	18	12	4	10	14	9
64	9	9	15	14	10	14	10	11
65	17	17	8	10	9	12	11	12
66	8	11	14	14	7	10	16	16

Таблица 4. - Результаты диагностики по опроснику «Саморегуляция» А.К. Осницкого

	1. Целеполагание.	2. Моделирование условий.	3. Программирование действий.	4. Оценивание результатов.	5. Коррекция результатов и способа действий.	6. Обеспеченность регуляции в	7. Упорядоченность	8. Детализация регуляции действий	9. Осторожность в действиях.	10. Уверенность в действиях.	11. Инициативность в	12. Практическая реализуемость намерений.	13. Осознанность действий.	14. Критичность в делах и поступках	15. Ориентированность на оценочный балл.	16. Ответственность в делах и поступках.	17. Автономность или зависимость в действиях.	18. Гибкость, пластичность в действиях.	19. Вовлечение полезных привычек в регуляцию действий	20. Практичность, устойчивость в регуляции действий.	21. Оптимальность (адекватность) регуляции	22. Податливость воспитательным воздействиям.
1	6	5	4	2	3	3	5	1	5	3	2	4	3	3	1	1	6	2	3	3	3	5
2	3	1	2	4	6	3	6	4	5	5	4	5	3	4	1	1	2	5	6	3	4	6
3	3	2	3	5	5	3	3	4	6	3	3	6	4	2	1	2	3	5	5	5	5	2
4	3	6	2	5	5	3	5	5	6	6	3	2	5	2	1	2	2	2	3	3	4	5
5	2	1	6	3	6	2	2	4	4	5	5	3	5	3	1	1	3	3	4	6	4	5
6	5	1	4	2	6	3	3	5	5	3	3	3	5	3	1	1	2	5	3	5	3	4
7	6	2	6	3	6	3	3	2	6	3	4	2	5	6	2	4	5	3	3	2	5	3
8	3	2	3	5	5	6	3	2	4	5	2	2	3	2	1	2	2	5	3	2	5	3
9	3	3	4	2	3	2	3	3	3	4	3	6	3	6	1	2	2	2	5	5	3	6
10	2	5	5	2	5	6	3	6	6	2	5	4	3	5	1	4	6	2	3	4	5	6
11	2	1	6	2	3	3	3	5	4	5	6	3	3	3	2	5	2	5	4	4	6	6
12	3	4	3	4	2	3	3	4	5	3	3	6	3	6	2	3	3	5	4	6	3	5
13	5	1	2	2	2	3	2	3	3	5	6	2	6	2	1	1	2	2	5	4	5	6
14	6	2	4	2	5	6	2	3	3	4	5	3	6	6	1	1	2	2	3	6	3	6
15	5	2	5	2	3	5	5	6	6	5	5	6	5	2	1	1	4	4	5	4	6	2
16	5	6	6	3	3	6	3	5	3	5	6	2	4	4	2	1	2	4	2	3	3	3

17	2	1	2	4	4	5	5	4	5	4	4	2	6	5	2	1	5	3	3	6	3	3
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Продолжение таблицы 4

18	5	1	3	5	5	3	6	6	5	6	2	2	3	4	1	2	5	6	5	5	6	4
19	6	3	3	2	4	5	3	5	6	5	3	3	3	2	1	2	2	2	6	3	3	3
20	2	2	2	4	4	6	3	2	4	3	5	4	6	5	2	1	5	3	6	2	3	6
21	5	1	2	3	2	2	3	5	5	5	4	3	3	3	1	3	4	6	5	3	6	2
22	3	1	4	6	3	6	2	2	5	3	2	6	5	5	1	4	2	6	3	3	3	4
23	2	1	6	2	6	5	3	6	3	5	4	2	3	6	1	2	2	5	3	2	5	1
24	3	4	3	5	4	6	5	2	3	3	3	5	5	2	1	2	3	2	6	5	5	4
25	2	5	2	5	2	6	4	2	5	5	5	5	5	5	1	5	4	6	5	2	2	1
26	6	2	4	2	3	3	5	1	5	3	2	4	3	3	2	1	2	5	6	3	5	4
27	3	4	6	2	3	5	3	5	6	5	3	4	4	3	1	5	5	3	6	4	3	2
28	5	4	5	5	5	6	6	6	4	3	6	3	6	5	1	1	4	6	2	3	3	4
29	4	1	3	3	6	3	2	2	4	3	4	2	5	3	2	1	6	5	5	6	6	5
30	6	1	3	4	3	3	3	3	4	6	4	3	3	3	1	4	2	3	6	6	3	2
31	6	1	6	5	4	3	5	2	6	4	3	3	3	6	2	1	3	3	6	5	5	5
32	5	6	4	3	3	6	6	6	3	3	6	5	4	2	1	3	2	6	3	3	6	1
33	2	4	3	6	6	4	6	3	5	5	2	3	3	6	2	3	3	5	3	3	3	3
34	4	3	3	3	5	4	4	2	3	5	1	6	5	5	2	2	4	1	5	6	6	4
35	5	2	1	6	3	5	3	6	3	3	6	3	5	6	1	2	1	3	4	5	1	1
36	5	1	6	6	4	5	1	6	4	5	5	4	6	1	2	1	5	3	3	5	5	1
37	5	4	5	1	1	5	3	3	4	4	5	1	3	1	2	1	1	1	5	5	1	1
38	1	2	4	5	4	1	1	6	6	3	3	5	3	5	1	2	5	5	6	5	6	3
39	3	2	6	1	4	5	6	3	6	3	5	5	3	5	2	2	1	3	5	3	2	3
40	4	1	4	5	3	3	5	4	4	1	6	1	3	4	2	6	3	5	5	3	6	5
41	5	1	5	3	1	6	3	5	3	5	1	1	5	1	2	1	1	3	5	1	2	6
42	5	5	6	1	6	6	4	5	1	1	5	4	5	4	1	1	1	1	3	3	6	3
43	1	3	3	1	5	1	1	5	3	5	3	6	5	3	1	6	4	1	5	5	1	4
44	1	2	4	1	5	5	1	4	1	5	4	5	5	5	2	3	1	3	6	5	6	4
45	5	6	5	6	1	5	6	4	6	5	5	4	5	4	2	5	5	3	6	4	3	5

46	3	2	1	1	1	4	3	5	5	5	4	1	4	1	1	2	1	1	3	5	6	6
47	4	1	6	1	3	5	1	5	6	3	3	5	4	4	2	2	1	1	5	4	5	1
48	3	1	3	1	5	3	3	4	4	3	3	4	3	1	1	2	6	6	3	6	5	5
49	3	4	4	5	5	4	5	3	5	3	4	1	6	6	1	2	1	6	6	1	5	5

Окончание таблицы 4

50	1	2	1	6	6	3	3	6	3	6	6	1	4	3	2	2	3	5	5	4	5	5
51	3	2	5	3	3	5	4	4	3	4	1	1	5	6	1	1	3	4	3	3	4	6
52	4	5	5	1	6	3	5	3	4	3	5	5	5	1	2	1	1	1	4	5	5	5
53	1	1	1	6	6	4	5	1	6	5	3	6	4	3	2	2	3	5	4	1	5	4
54	3	2	1	5	1	1	5	3	3	3	6	5	5	5	1	5	6	4	3	5	4	1
55	5	2	6	4	5	4	1	1	3	5	1	4	3	3	1	6	1	4	5	5	5	6
56	1	5	6	3	6	3	5	4	5	3	6	1	5	4	2	1	1	3	5	1	3	2
57	5	3	2	3	3	1	3	1	5	5	5	3	3	1	1	1	5	1	4	3	3	6
58	1	3	6	5	5	5	6	1	3	3	3	3	3	3	2	3	6	4	3	1	1	2
59	4	1	2	6	5	1	3	2	3	5	1	6	5	5	2	2	1	3	3	3	5	4
60	5	3	6	3	6	5	5	3	4	3	5	6	6	5	1	3	3	5	1	6	3	5
61	3	5	1	4	1	5	4	4	6	5	4	5	4	3	2	2	6	4	6	6	4	5
62	6	5	6	1	1	5	1	1	6	5	6	1	3	5	1	2	4	3	5	1	1	5
63	4	4	3	5	4	5	5	5	6	4	6	5	5	5	2	6	1	5	4	4	5	1
64	4	5	1	3	1	3	3	1	4	6	5	5	5	4	1	2	6	6	4	5	1	1
65	3	4	6	6	1	4	4	4	5	5	4	3	6	1	2	5	1	6	6	3	3	6
66	1	6	5	3	2	6	4	5	3	3	1	5	5	4	2	5	5	3	3	5	4	4

Таблица 5. - Результаты диагностики по Тест-опроснику А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции»

	«Самообладание»(С)	«Настойчивость»(Н)	Общая шкала(В)
1	3	10	17
2	2	7	16
3	13	8	13
4	5	7	11
5	3	10	17
6	7	9	8
7	9	13	11
8	9	12	14
9	2	14	13
10	11	10	14
11	12	13	8
12	5	7	14
13	3	10	15
14	7	9	11
15	9	7	17
16	10	12	14
17	12	13	9
18	3	14	13
19	11	12	12
20	3	14	13
21	8	10	14
22	9	13	8
23	13	10	13
24	12	13	15
25	7	11	8
26	3	7	14
27	5	8	9
28	7	12	10
29	10	10	11
30	8	7	17
31	7	9	18
32	3	7	9
33	10	12	12
34	8	5	12
35	6	8	14
36	10	7	10
37	9	14	8
38	12	5	18

Окончание таблицы 5

39	9	2	8
40	9	3	9
41	5	2	12
42	7	5	11
43	11	12	16
44	3	3	15
45	6	2	9
46	5	11	11
47	8	7	12
48	7	8	19
49	10	9	11
50	10	12	20
51	3	14	17
52	2	9	10
53	13	12	18
54	5	3	11
55	6	5	17
56	3	8	3
57	4	11	15
58	7	7	9
59	4	4	8
60	9	1	17
61	2	6	10
62	3	6	11
63	5	12	16
64	4	8	9
65	9	5	12
66	7	9	12

Методика диагностики стресс-совладающего поведения (копинг-поведение в стрессовых ситуациях)

Методика исследования базисных копинг-стратегий - "Индикатор стратегий преодоления стресса" создан Д. Амирханом в 1990 году. Методика представляет собой краткий самооценочный опросник состоящий из 33 утверждений, определяющий базисные копинг-стратегии, их выраженность в структуре совладающего со стрессом поведения. Трехстадийный факторный анализ разнообразных ситуационно-специфических копинг-ответов на стресс, позволил Д. Амирхану определить три базисные копинг-стратегии: разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание (уклонение). Опросник может применяться для исследования лиц подросткового и юношеского возрастов и взрослых.

Экспериментальный материал

Бланк методики, содержащий инструкцию и текст опросника

Фамилия, имя _____

Возраст _____

Класс _____

Мы интересуемся, как люди справляются с проблемами, трудностями и неприятностями в их жизни. На бланке представлено несколько возможных вариантов преодоления неприятностей. Познакомившись с утверждениями, вы можете определить, какие из предложенных вариантов обычно вами используются. Все ваши ответы останутся неизвестными посторонним. Попытайтесь вспомнить об одной из серьезных проблем, с которыми вы столкнулись за последние 6 месяцев, которые заставили вас изрядно беспокоиться, и опишите эту проблему в скольких словах. Теперь, читая нижеприведенные утверждения, берите один из трех наиболее приемлемых ответов для каждого.

	Да	Скорее да, чем нет	Нет
1. Позволяю себе поделиться чувством с другом	1	2	3
2. Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему	3	2	1
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять	3	2	1
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы	3	2	1
5. Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо	3	2	1
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи	3	2	1
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше	3	2	1
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией	3	2	1
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора	3	2	1
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах	3	2	1
11. Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий	3	2	1
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу	3	2	1
13. Больше времени, чем обычно, провожу один	3	2	1
14. Рассказываю другим людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее	3	2	1

разрешению			
15. Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение	3	2	1
16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы	3	2	1
17. Обдумываю про себя план действий	3	2	1
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно	3	2	1
19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше	3	2	1
20. Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации	3	2	1
21. Избегаю общения с людьми	3	2	1
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблем	3	2	1
23. Иду к другу за советом - как исправить ситуацию	3	2	1
24. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему	3	2	1
25. Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей	3	2	1
26. Сплю больше обычного	3	2	1
27. Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе	3	2	1
28. Представляю себя героем книги или кино	3	2	1
29. Пытаюсь решить проблему	3	2	1
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного	3	2	1
31. Принимаю помощь от друзей или родственников	3	2	1
32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше	3	2	1
33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения	3	2	1

Порядок проведения

Методика проводится фронтально - с целым классом или группой учащихся. После раздачи бланков школьникам предлагается прочесть инструкцию, затем психолог должен ответить на все задаваемые ими вопросы. После этого учащиеся работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает.

Обработка и интерпретация результатов

Ответы испытуемого сопоставляются с ключом

Ключ

Базисная копинг-стратегия	Пункты опросника, номер
Разрешение проблем	2,3,8,9, 11, 15, 16, 17,20,29,33
Поиск социальной поддержки	1,5,7, 12, 14, 19,24,23,25,31,32
Избегание	4,6, 10, 13, 18,21,22,26,27,28,30

Для получения общего балла по соответствующей стратегии" подсчитывается сумма баллов по всем 11 пунктам, относящимся к этой стратегии. Минимальная оценка по каждой шкале - 11 баллов, максимальная - 33 балла.

Если пропущен 1 пункт из 11, можно сделать следующее: подсчитать среднюю оценку по тем 10 пунктам, на которые испытуемый ответил, затем умножить это число на 11;

общий балл по шкале будет выражаться следующим за этим результатом целым числом. (Например, средний балл по шкале 2,12, умножить на 11 = 23,32, общий балл - 24.)

При пропуске двух и более пунктов обработка данных испытуемого не производится.

Преобладающей считается стратегия, сумма баллов по которой выше остальных более чем на три балла.

Опросник Плутчика-Келлермана-Конте, «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index, LSI)

Инструкция: Внимательно прочитайте приведенные ниже утверждения, описывающие чувства, поведение и реакции людей в определенных жизненных ситуациях, и если они имеют к Вам отношение, то отметьте соответствующие номера знаком «+».

1. Со мной ладить очень легко
2. Я сплю больше, чем большинство людей, которых я знаю
3. В моей жизни всегда был человек, на которого мне хотелось быть похожим
4. Если меня лечат, то я стараюсь узнать, какова цель каждого действия
5. Если я чего-то хочу, то не могу дождаться момента, когда мое желание сбудется
6. Я легко краснею
7. Одно из самых больших моих достоинств – это умение владеть собой
8. Иногда у меня появляется настойчивое желание пробить стену кулаком
9. Я легко выхожу из себя
10. Если меня в толпе кто-нибудь толкнет, то я готов его убить
11. Я редко запоминаю свои сны
12. Меня раздражают люди, которые командуют другими
13. Часто бываю не в своей тарелке
14. Я считаю себя исключительно справедливым человеком
15. Чем больше я приобретаю вещей, тем становлюсь счастливее
16. В своих мечтах я всегда в центре внимания окружающих
17. Меня расстраивает даже мысль о том, что мои домочадцы могут разгуливать дома без одежды
18. Мне говорят, что я хвостун
19. Если кто-то меня отвергает, то у меня может появиться мысль о самоубийстве
20. Почти все мною восхищаются
21. Бывает так, что я в гневе что-нибудь ломаю или бью
22. Меня очень раздражают люди, которые сплетничают
23. Я всегда обращаю внимание на лучшую сторону жизни
24. Я прикладываю много стараний и усилий, чтобы изменить свою внешность
25. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба уничтожила мир
26. Я человек, у которого нет предрассудков
27. Мне говорят, что я бываю излишне импульсивным
28. Меня раздражают люди, которые манерничают перед другими
29. Очень не люблю недоброжелательных людей
30. Я всегда стараюсь случайно кого-нибудь не обидеть
31. Я из тех, кто редко плачет
32. Пожалуй, я много курю
33. Мне очень трудно расставаться с тем, что мне принадлежит
34. Я плохо помню лица
35. Я иногда занимаюсь онанизмом

36. Я с трудом запоминаю новые фамилии
37. Если мне кто-нибудь мешает, то я его не ставлю в известность, а жалею на него другому
38. Даже если я знаю, что я прав, я готов слушать мнения других людей
39. Люди мне никогда не надоедают
40. Я могу с трудом усидеть на месте даже незначительное время
41. Я мало что могу вспомнить из своего детства
42. Я длительное время не замечаю отрицательные черты других людей
43. Я считаю, что не стоит напрасно злиться, а лучше спокойно все обдумать
44. Другие считают меня излишне доверчивым
45. Люди, скандалом добивающиеся своих целей, вызывают у меня неприятные чувства
46. Плохое я стараюсь выбросить из головы
47. Я не теряю никогда оптимизма
48. Уезжая путешествовать, я стараюсь все спланировать до мелочей
49. Иногда я знаю, что сержусь на другого сверх меры
50. Когда дела идут не так, как мне нужно, я становлюсь мрачным
51. Когда я спорю, то мне доставляет удовольствие указывать другому на ошибки в его рассуждениях
52. Я легко принимаю брошенный другим вызов
53. Меня выводят из равновесия непристойные фильмы
54. Я огорчаюсь, когда на меня никто не обращает внимания
55. Другие считают, что я равнодушный человек
56. Что-нибудь решив, я часто, тем не менее, в решении сомневаюсь
57. Если кто-то усомнится в моих способностях, то я из духа противоречия буду показывать свои возможности
58. Когда я веду машину, то у меня часто возникает желание разбить чужой автомобиль
59. Многие люди меня выводят из себя своим эгоизмом
60. Уезжая отдыхать, я часто беру с собой какую-нибудь работу.
61. От некоторых пищевых продуктов меня тошнит
62. Я грызу ногти
63. Другие говорят, что я избегаю проблем
64. Я люблю выпить
65. Непристойные шутки приводят меня в замешательство
66. Я иногда вижу сны с неприятными событиями и вещами
67. Я не люблю карьеристов
68. Я много говорю неправды
69. Порнография вызывает у меня отвращение
70. Неприятности в моей жизни часто бывают из-за моего скверного характера
71. Больше всего не люблю лицемерных неискренних людей
72. Когда я разочаровываюсь, то часто впадаю в уныние
73. Известия о трагических событиях не вызывают у меня волнения
74. Прикасаясь к чему-либо липкому и скользкому, я испытываю омерзение
75. Когда у меня хорошее настроение, то я могу вести себя как ребенок
76. Я думаю, что часто спорю с людьми напрасно по пустякам
77. Покойники меня не «трогают»
78. Я не люблю тех, кто всегда старается быть в центре внимания
79. Многие люди вызывают у меня раздражение
80. Мыться не в своей ванне для меня большая пытка.
81. Я с трудом произношу непристойные слова
82. Я раздражаюсь, если нельзя доверять другим
83. Я хочу, чтобы меня считали сексуально привлекательным
84. У меня такое впечатление, что я никогда не заканчиваю начатое дело

85. Я всегда стараюсь хорошо одеваться, чтобы выглядеть более привлекательным
86. Мои моральные правила лучше, чем у большинства моих знакомых
87. В споре я лучше владею логикой, чем мои собеседники
88. Люди, лишенные морали, меня отталкивают
89. Я прихожу в ярость, если кто-то меня заденет
90. Я часто влюбляюсь
91. Другие считают, что я излишне объективен
92. Я остаюсь спокойным, когда вижу окровавленного человека

Обработка результатов

С помощью опросника Плутчика–Келлермана–Конте можно исследовать уровень напряженности 8 основных психологических защит, изучить иерархию системы психологической защиты и оценить общую напряженность всех измеряемых защит (ОНЗ), т.е. среднего арифметического из всех измерений 8 защитных механизмов. С помощью ключа определяется напряженность защиты, которая равна $p/N \times 100\%$, где p – число положительных ответов по шкале данной защиты, N – число всех утверждений, относящихся к шкале. Тогда ОНЗ в целом равна $S_n/92 \times 100\%$, где S_n – сумма всех положительных ответов по опроснику. С помощью данной методики можно подсчитать наиболее высокий индекс напряженности каждой из защит у респондентов однородной группы, определить наличие или отсутствие корреляции между напряженностью отдельных защит и ОНЗ, а также сравнить данные показатели с показателями другой независимой группы.

По утверждению некоторых ученых (В.Г. Каменская, Р.М. Грановская и др.), наиболее конструктивными психологическими защитами являются компенсация и рационализация, а наиболее деструктивными – проекция и вытеснение. Использование конструктивных защит снижает риск возникновения конфликта или его обострения.

Таблица Ключ

№	Название шкал	Номера утверждений	N
1	Вытеснение	6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92	10
2	Регрессия	2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84	17
3	Замещение	8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89	10
4	Отрицание	1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90	11
5	Проекция	12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88	12
6	Компенсация	3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85	10
7	Гиперкомпенсация	17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86	10
8	Рационализация	4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 9	11

Опросник способов совладания Р.Лазаруса и С.Фолкман (Ways of Coping Questionnaire; Folkman & Lazarus, (WCQ) 1988)

Методика предназначена для определения копинг-механизмов, т.е. способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности (копинг-стратегий). Методика была разработана Р.Лазарусом и С.Фолкман в 1988 году, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С.Замышляевой в 2004 году.

Испытуемым предлагаются 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации, необходимо оценить, как часто данные варианты поведения проявляются у него.

Р.Лазарус и С.Фолкман описывают следующие ситуативно-специфические копинг-стратегии:

Конфронтационный копинг (К) – характеризуется агрессивными усилиями для изменения ситуации, предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску.

Дистанцирование (Д) – когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.

Самоконтроль (С) – усилия по регулированию своих чувств и действий.

Поиск социальной поддержки (ПСП) - усилия обрести эмоциональный комфорт и информацию от других.

Принятие ответственности (ПО) - признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения.

Бегство-избегание (Б-И) - мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы (а не дистанцирование от нее).

Планирование решения проблемы (ПРП) – произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.

Положительная переоценка (ПП) – усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности, включает также религиозное измерение.

Данные шкалы разделяются на три группы по следующим критериями: планирование решения проблемы, поиск и использование социальной поддержки, регулирование эмоций.

Опросник способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман (Ways of Coping Questionnaire; Folkman & Lazarus, (WCQ)1988)

	ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я ...	никогда	редко	иногда	часто
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше - на следующем шаге	0	1	2	3
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное - делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	... спал больше обычного	0	1	2	3
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3

15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	... пытался забыть все это	0	1	2	3
17	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	... составлял план действия	0	1	2	3
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	... рисковал напропалую	0	1	2	3
27	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28	... находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29	... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30	... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35	... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36	... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	... вымещал это на других людях	0	1	2	3
39	... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	... отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42	... я давал обещание, что а следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43	... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3

44	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	... что-то менял в себе	0	1	2	3
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	... молился	0	1	2	3
49	.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3

Интерпретация результатов.

При обработке полученных данных за каждый вариант ответа начисляются определенные баллы: вариант «никогда» — 0 баллов; вариант «редко» - 1 балл; вариант «иногда» - 2 балла; вариант «часто» — 3 балла.

После начисления баллов подсчитывается общая оценка по каждой шкале. Для интерпретации результатов используются тестовые нормы, приведенные ниже в таблице 1.

Низкие значения стратегии, говорят об адаптивном варианте копинга. Средние значения говорят, что адаптационный потенциал личности находится в пограничном состоянии. Высокие значения копинга свидетельствует о выраженной дезадаптации.

Таблица 2 - Тестовые нормы опросника WCQ в баллах

№	Копинг-стратегии	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения
1	Конфронтационный копинг	от 1 до 6	От 7 до 11	от 12 до 17
2	Дистанцирование	от 1 до 6	От 7 до 11	от 12 до 17
3	Самоконтроль	от 4 до 11	От 12 до 16	от 17 до 21
4	Поиск социальной поддержки	от 0 до 7	От 8 до 13	от 14 до 18
5	Принятие ответственности	от 0 до 5	От 6 до 9	От 10 до 12

6	Бегство-избегание	от 3 до 7	от 8 до 13	От 14 до 23
7	Планирование решения проблемы	от 2 до 10	От 11 до 15	От 16 до 18
8	Положительная переоценка	от 3 до 9	От 10 до 15	От 16 до 21

Для определения предпочитаемой (доминирующей) копинг-стратегии нужно сырые баллы каждой стратегии перевести в проценты по формуле: $X = \frac{\text{сумма баллов}}{\text{max балл}} * 100$. У доминирующей копинг-стратегии (стратегий) будет самый большой показатель по отношению к другим показателям копинг стратегий.

Ключ подсчета баллов:

Конфронтационный копинг (К)- пункты: 2,3,13,21,26,37.

Дистанцирование (Д) - пункты: 8,9,11,16,32,35.

Самоконтроль (С) - пункты: 6,10,27,34,44,49,50.

Поиск социальной поддержки (ПСП) - пункты: 4,14,17,24,33,36.

Принятие ответственности (ПО) - пункты: 5,19,22,42.

Бегство-избегание (Б-И) - пункты: 7,12,25,31,38,41,46,47.

Планирование решения проблемы (ПРП) - пункты: 1,20,30,39,40,43.

Положительная переоценка (ПП) - пункты: 15,18,23,28,29,45,48.

Приложение 9

Опросник «Саморегуляция» А.К. Осницкого

Система саморегуляции у учащихся не всегда может быть оценена как полная, достаточная, соответствующая требованиям той деятельности, которую они осуществляют. Поэтому анализ представлений учащегося о своей саморегуляции и сопоставление самооценок учащихся и оценок педагогов полезны для установления подготовленности учащегося к деятельности. Самооценка учащегося играет еще и прогностическую роль. В соответствии с ней он может программировать свои действия, усилия.

Опросник рассчитан на решение ряда задач:

1. определение сформированности и обеспеченности отдельных звеньев регуляции;
2. определение целостных функциональных свойств саморегуляции(обеспеченность регуляции в целом, упорядоченность, устойчивость, детализация, привычность, практичность, субъектная детализированность);
3. определение динамических свойств саморегуляции (уверенность, инициативность, осторожность, пластичность, практическая реализуемость в противовес лишь мысленным намерениям);
4. определение личностно-стилевых качеств регуляции (критичность, автономность, ответственность, воспитуемость).

Инструкция по применению: Внимательно прочитывая все оцениваемые свойства саморегуляции (за исключением пункта «15») выберете одну из четырех возможных оценок – «Да», «Пожалуй, да», «Нет», «Пожалуй, нет», соответствующих уровню сформированности саморегуляции у конкретного учащегося. В итоге Вы получите перечень оценок свойств регуляции учащегося, которые, к тому же, можно сопоставить с результатами самооценки (в этом случае учащийся заполняет опросник сам). Объектом педагогической работы будут те свойства саморегуляции, по которым совпадают отрицательные оценки педагогов и ученика, а также все случаи расхождения оценок и самооценок.

1. Целеполагание.

- Способен на дело приниматься без напоминаний.
- Планирует, организует свои дела и работу.
- Умеет выполнить полученное задание.
- Нужно напоминать о том, что необходимо закончить дело.
- Не планирует, Мало организует свои дела и работу.
- Не выполняет заданий оттого, что отвлекается.

2. Моделирование условий.

- Хорошо анализирует условия.
- Учитывает возможные трудности.
- Умеет отделять главное от второстепенного.
- Условия анализирует плохо.
- Не учитывает возможных трудностей.
- Не умеет отделять главного от второстепенного.

3. Программирование действий.

- Чаще всего избирает верный путь решения задачи.
- Правильно планирует свои занятия и работу.
- Пытается решить задачи разными способами.
- Пути решения выбирает не лучшие.
- Не умеет планировать работу и занятия.
- Не пытается решать задачи разными способами.

4. Оценивание результатов.

- Сам справляется с возникающими трудностями.
- Редко ошибается, умеет оценить правильность действий.
- Быстро обнаруживает свои ошибки.
- Не может справиться с трудностями без помощи других.
- Часто допускает ошибки в работе, часто их повторяет.
- С трудом находит ошибки в своей работе.

5. Коррекция результатов и способа действий.

- Быстро находит новый способ решения.
- Быстро исправляет ошибки.
- Не повторяет ранее сделанных ошибок.
- С трудом находит новые способы решения.
- С большим трудом и долго исправляет ошибки.
- Повторяет одни и те же ошибки.

6. Обеспеченность регуляции в целом.

- Продумывает свои дела и поступки.
- Хорошо справляется и с трудными заданиями.
- Справляется с заданиями без посторонней помощи.
- Часто поступает необдуманно, импульсивно.
- С трудными заданиями справляется плохо.
- Не справляется с заданием без напоминаний и помощи.

7. Упорядоченность деятельности.

- Любит порядок.
- Заранее знает, что будет делать.
- Аккуратен и последователен.
- Не любит порядок,
- Часто не знает заранее, что ему предстоит делать.
- Непоследователен и неаккуратен.

8. Детализация регуляции действий.

- Продумывает все до мелочей.
- Ошибается чаще всею из-за того, что смысл задания в целом не понят, хотя все детали продуманы.
- Старателен, хотя часто не выполняет заданий.
- Ограничивается лишь общими сведениями, общим впечатлением.
- Ошибается чаще из-за того, что не продуманы мелочи, детали.
- Не очень старателен, но задания выполняет.

9. Осторожность в действиях.

- Долго готовится, прежде чем приступить к делу.
- Избегает риска.
- Сначала обдумывает, потом делает.
- Приступает к делу без подготовки.
- Часто рискует, ищет приключений.
- Сначала сделает, потом думает.

10. Уверенность в действиях.

- Решения принимает без колебаний.
- Уверенный в себе.
- Действует решительно, настойчиво.
- Решения принимает после раздумий и колебаний.
- Часто сомневается в своих силах.
- Нерешителен, небольшие помехи уже останавливают его.

11. Инициативность в действиях.

- Предприимчивый, решительный.
- Активный.
- Ведущий.
- Нерешительный.
- Вялый, безучастный.
- Ведомый.

12. Практическая реализуемость намерений.

- Реализует почти все, что планирует.
- Начатое дело доводит до конца.
- Предпочитает действовать, а не обсуждать.
- Задумывает много, а делает мало.
- Редко, когда начатое дело доводит до конца.
- Предпочитает обсуждать, а не действовать.

13. Осознанность действий.

- Обдумывает свои дела и поступки.

- Анализирует свои ошибки и неудачи.
 - Планирует дела, рассчитывает свои силы.
 - Действует без раздумий, «с ходу».
 - Не анализирует ошибок.
 - Не планирует почти ничего, не рассчитывает своих сил.
- 14. Критичность в делах и поступках.**
- Прислушивается к замечаниям.
 - Редко повторяет одну и ту же ошибку.
 - Знает о своих недостатках.
 - Не прислушивается к замечаниям.
 - Часто повторяет одну и ту же ошибку.
 - Не хочет знать и исправлять свои недостатки.
- 15. Ориентированность на оценочный балл.**
- На что согласен, когда нужно спешить по своим делам. «5», «4», «3», «2».
 - На что претендует в своих самооценках.
- 16. Ответственность в делах и поступках.**
- Всегда проверяет правильность работы.
 - Старается довести дело до конца.
 - Старается добиться лучших результатов.
 - Не проверяет правильность результатов своих действий.
 - Часто бросает работу, не доделав ее.
 - Результат не важен, лишь бы скорее закончить работу.
- 17. Автономность или зависимость в действиях.**
- Действует самостоятельно, мало советуясь с другими.
 - Предпочитает справляться с трудностями сам.
 - Может принять независимое от других решение.
 - О его трудностях и делах знают почти все. Всегда надеется на друзей, на их помощь. Действует по принципу: как все, так и я.
- 18. Гибкость, пластичность в действиях.**
- Любит перемену в занятиях.
 - Легко переключается с одной работы на другую
 - Хорошо ориентируется в новых условиях.
 - Любит однообразные занятия.
 - С трудом переключается с одной работы на другую.
 - Плохо ориентируется в новых условиях.
- 19. Вовлечение полезных привычек в регуляцию действия.**
- Аккуратен.
 - Внимателен.
 - Усидчив.
 - Неаккуратен.
 - Невнимателен.
 - Неусидчив.
- 20. Практичность, устойчивость в регуляции действий.**
- С неудачами и ошибками обычно справляется.
 - Неудачи активизируют его.
 - Старается разобраться в причинах неудач.
 - Ошибку может исправить, если его успокоить.
 - Неудачи быстро сбивают с толку.
 - Равнодушен к причинам неудач.
- 21. Оптимальность (адекватность) регуляции усилий.**
- Умеет мобилизовать усилия.
 - Взвешивает все «за» и «против».

- Стараются придерживаться правил.
- С трудом мобилизуется на выполнение заданий.
- Поступает необдуманно, импульсивно.
- Не придерживается правил.

22. Податливость воспитательным воздействиям.

- Всегда считается с мнением других.
- Его не трудно убедить в чем-то.
- Прислушивается к замечаниям.
- Не считается с мнением окружающих.
- Его трудно убедить в чем либо.
- Не прислушивается к замечаниям.

Приложение 10

Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции»

Цель исследования: определить уровень развития волевой саморегуляции.

Процедура исследования

Исследование волевой саморегуляции с помощью тест-опросника проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

Инструкция испытуемому. Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения

поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (-).

Тест

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурстве) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Я считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.
16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.
29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.
30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

Обработка результатов

Цель обработки результатов – определение величин индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С).

Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы.

В вопроснике 6 маскированных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13:

Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции.

Общая шкала	1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-
«Настойчивость»	1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+
«Самообладание»	3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

Анализ результатов

В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание.

Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6.

Высокий балл по шкале «В» характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексиируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило,

сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.

На другом полюсе данной субшкалы – спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

Социальная желательность высоких показателей по шкале неоднозначна. Высокие уровни развития волевой саморегуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения, отличие от них низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации.

Получив информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции, можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции.