

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ВОЗРАСТНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**СТИЛЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ РУКОВОДИТЕЛЯ
КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ**

Магистерская диссертация

обучающегося по направлению подготовки 37.04.01 Психология,
(магистерская программа Психология управления)
заочной формы обучения,
группы 02061662
Вороновой Юлии Андреевны

Научный руководитель:
канд. психол. наук, доцент
Овсяникова Е.А.

Рецензент:
канд. психол. наук, доцент кафедры
психологии и дефектологии
ОГАОУ ДПО «БелИРО»
Репринцева Г.А.

Белгород 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ СТИЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ КАК УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ РУКОВОДИТЕЛЯ	8
1.1. Стиль саморегуляции поведения как предмет исследования в психологии.....	8
1.2. Феномен жизнестойкости в психологии.....	29
1.3. Особенности личности руководителя	42
ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ СТИЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ КАК УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ	52
2.1. Организация и методы исследования.....	52
2.2. Анализ и интерпретация результатов.....	54
2.3. Разработка коррекционной программы	67
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	70
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	73
ПРИЛОЖЕНИЯ	80
2.1. Диагностические методики в порядке их предъявления..	80
2.2. Сводные таблицы полученных данных.....	92
2.3. Программа повышения уровня жизнестойкости руководителей.....	98

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования. Социально-психологическую обстановку в настоящее время можно с уверенностью назвать напряженной. Если раньше человек мог не волноваться о своем ближайшем будущем, сейчас ситуация поменялась. Наш мир живет в период социально-психологических изменений. Рациональная деятельность становится решающим фактором дальнейшего существования всего человечества. Политическая ситуация, эмоциональное и экономическое напряжение – яркие показатели того, что сейчас в особенности актуально понимание общества, как единого, благоразумного и поддерживающего друг друга сообщества, что интересы общества необходимо ставить выше личных. В условиях разрушения старых систем отношений, поведенческих моделей и ценностных систем, возрастает актуальность изучения личностных качеств, которые помогают человеку эффективно справляться с нарастающим напряжением и темпом современной жизни, помогают ему продуктивно работать, добиваться успеха в своем деле и рационально использовать свое время.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что существенную роль в жизни человека, в его личностном, профессиональном и социальном развитии играет способность противостоять кризисным ситуациям и умение эффективно распоряжаться своими ресурсами, в том числе и временными. В наше время важную степень приобретает вопрос формирования у личности способности не просто адаптироваться к сложившимся условиям, а способности создавать и изменять окружающие ее условия. Личности, умеющей противостоять сложившимся ситуациям, способной извлечь опыт и преобразовать жизненные события в новые для себя возможности, вопреки внешнему давлению. Таким образом, встает проблема исследования и формирования личности, обладающей жизнестойкими качествами.

Проблемы развития личности рассматривались в работах следующих авторов: С.Л. Рубинштейн, Д.А. Леонтьев, Б.Г. Ананьев, М. М. Рубинштейн, М. Г. Ярошевский, Л. И. Божович, И. С. Кон, Д. Б. Эльконин, Г. М. Андреева и др.

Жизнестойкость можно понимать, как объединяющую характеристику личности. Исследованиями жизнестойкости занимались С. Мадди, Д. Хошаба, А.Г. Маклаков, Д.А. Леонтьев, Л.А. Александрова. Обладание этим качеством обеспечивает осмысленное и активное взаимодействие с окружающим нас миром, дает человеку совокупность ценностно - смысловых ориентаций, помогает в решении его жизненных проблем, дает возможность успешно справляться со стрессовыми и травматичными ситуациями. Помогает личности разносторонне развиваться, реализовывать ее творческий потенциал. Жизнестойкость дает возможность личности гармонично развиваться в меняющемся социуме, позволяет стать субъектом деятельности. Все это определяет необходимость изучения феномена жизнестойкости.

Можно предположить, что одним из условий жизнестойкости выступает саморегуляция личности. Проблемы саморегуляции волновали таких психологов, как И.П.Павлов, П.К. Анохин, В.Е. Ключко, В.М. Бехтерев, В.Н. Мясищев, М.Я. Басов, О.А. Конопкин.

Тем не менее, целостных завершённых работ по описанию условий жизнестойкости руководителей на сегодняшний день не обнаружено. Таким образом, мы видим необходимость изучения условий жизнестойкости руководителя. Наше предположение о том, что одно из условий жизнестойкости – стиль саморегуляции поведения руководителя, позволило сформулировать проблему нашего исследования.

Проблема нашего исследования: каков характер связи между стилем саморегуляции поведения руководителя и его жизнестойкостью?

Цель исследования: изучить характер связи между стилем саморегуляции поведения руководителя и его жизнестойкостью и

разработать программу, повышающую уровень жизнестойкости руководителей.

Объект исследования: жизнестойкость руководителя.

Предмет исследования: стиль саморегуляции поведения как условие развития жизнестойкости руководителя.

Гипотеза: существует связь между стилем саморегуляции поведения руководителей и их жизнестойкостью. Руководители способные выделять значимые условия достижения своих целей, имеющие развитую оценку своей деятельности, умеющие гибко подстраиваться и адекватно реагировать на изменение условий будут иметь более высокие значения по показателям жизнестойкости.

Для достижения поставленной цели в соответствии с объектом и предметом исследования поставлены следующие **задачи:**

1. Проанализировать основные теоретические подходы к изучению проблемы стилей саморегуляции поведения.
2. Рассмотреть теоретические подходы к пониманию феномена жизнестойкости.
3. Изучить стили саморегуляции поведения руководителей.
4. Изучить психологические характеристики и уровень жизнестойкости руководителей.
5. Установить наличие связи между стилем саморегуляции поведения и характеристиками жизнестойкости руководителей.
6. Разработать программу развития стилей саморегуляции поведения руководителей с целью повышению уровня их жизнестойкости.

Теоретической основой исследования выступают научные положения психологии о закономерностях развития личностной саморегуляции (В. И. Моросанова, П. К. Анохин, О. А. Конопкин). Анализ зарубежных и отечественных экспериментальных исследований, посвящённых изучению жизнестойкости (Д.А. Леонтьев, С. Мадди).

Методы исследования:

-теоретические: анализ, сравнение и обобщение научной литературы по проблеме исследования;

-эмпирические: анкетирование, психологическое тестирование, методы математико-статистического анализа данных с использованием математического критериев: Т-критерия Стьюдента, коэффициент корреляции Пирсона для выявления взаимосвязи между показателями компонентов жизнестойкости и показателей стилей саморегуляции поведения, количественного и качественного описания.

Методики исследования:

1) Опросник «Стиль саморегуляции поведения - ССП» («ССП-98») (В.И. Моросановой)

2) «Тест жизнестойкости» (С. Мадди).

Выборка исследования: в исследовании приняли участие 75 руководителей, работающих в финансовой и государственной сферах. Из них 48 женщин и 27 мужчин.

Положения, выносимые на защиту:

1. На уровень жизнестойкости руководителей влияют такие показатели саморегуляции, как планирование, оценка результата и моделирование.

2. Развитие способности выделять значимые условия достижения своих целей, оценки своей деятельности, умения гибко подстраиваться и адекватно реагировать на изменение условий способствует повышению уровня жизнестойкости.

Теоретическая значимость дипломной работы заключается в том, что она систематизирует и обобщает имеющиеся знания в области саморегуляции поведения руководителей. Положения и рекомендации данной работы обогащают научные представления о психологических особенностях личности руководителя, возможностях совершенствования системы профилактических и коррекционных мероприятий.

Практическая значимость работы заключается в том, что результаты, полученные в ходе эмпирического исследования, использованы для разработки профилактических мероприятий, направленных на коррекцию личности руководителя, которые легли в основу коррекционной программы с целью повышения и развития жизнестойкости.

Структура и объем работы. Магистерская диссертация состоит из оглавления, введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений. Объем работы без приложений 79 страниц.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ СТИЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ КАК УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ РУКОВОДИТЕЛЯ

1.1. Стиль саморегуляции поведения как предмет исследования в психологии

В наш период времени все в большей степени намечаются и определяются разнообразные теоретические подходы в определении одной из кардинальных и центральных проблем науки – проблемы саморегуляции личности. Саморегуляция рассматривается как свойство всеобщей материи, раскрывает механизмы функционирования систем и момент устойчивости. Понятие «саморегуляция» отражает биологическую (природную) характеристику человека как индивида, а понятие саморегулирования отражает социальную характеристику человека как личности [11].

Понятие саморегуляции все чаще встречается в психологии. При этом оно имеет различное толкование и по-разному интерпретируется в различных направлениях и школах. Необходимо отметить, прежде всего, что это понятие не является собственно психологическим, оно чаще используется в теории систем, в физиологии. В связи с этим за понятием саморегуляция исходно закрепились представления о равновесии, норме, адаптации, гомеостазе. И.П. Павлов еще в 1903 г писал, что суть первой задачи и цели физиологического исследования заключается в познании того, каким образом и высшие и низшие организмы при всей сложности их устройства, сохраняют свою целостность в процессе уравнивания со средой [47]. Позднее И.П. Павлов определил человека как саморегулирующуюся систему, которая сама себя не только направляет, поддерживает, воспитывает, но даже совершенствует [47].

Эти идеи получили дальнейшее развитие в теории функциональной системы, разработанной П.К. Анохиным. С точки зрения этой теории

функциональные системы представляют собой динамические, саморегулирующиеся организации, элементы которых взаимодействуют для достижения полезных результатов, носящих приспособительный характер для организма [5].

Именно эта значительная закреплённость понятия «саморегуляция» за адаптивными приспособительными, уравнивающими формами функционирования живых организмов и обуславливает сложность применения данного понятия в психологии; приводит к неоднозначному пониманию термина «саморегуляция»; к необоснованным попыткам распространения адаптивных гомеостатических представлений на психику человека по аналогии с физическим гомеостазом, описанным У. Кенном, здесь можно говорить о психологическом гомеостазе [55].

Л.В. Выготский отмечал, что психика человека участвует в регуляции поведения, которое отличается высшими формами активного приспособления природы к своим потребностям, в противоположность пассивному приспособлению животных к среде [15].

«Саморегуляцию» понимают иногда как произвольный психический процесс [54]. Такое понимание существенно обедняет смысл саморегуляции, приводя, в конечном счете, к представлению о параллельном развитии мыслительной деятельности и некоего психического процесса, направленного на совершенствование. Спорно уже представление о саморегуляции как психическом процессе. Саморегуляция – это принцип, который должен объяснить целостность и устойчивость деятельности и личности, организацию психических процессов, посредством которых совершается деятельность, их внутреннюю связь и единство, направленность деятельности и ее детерминацию [55].

Чаще всего выявляется попытка сводить саморегуляцию к проблеме сознательного управления человеком собственными действиями и поведением. В этом случае саморегуляция определяется как включающая в себя планирование действий, поступков, волевое усилие, при их задержке

или активизации, самоконтроль. Однако многочисленные исследования показывают, что любая более или менее сложная деятельность человека регулируется единством осознаваемых и неосознаваемых психических феноменов. Саморегуляция, с точки зрения В.Е. Ключко, должна пониматься через проблему соотнесения осознаваемого и неосознаваемого, произвольного и непроизвольного, через их взаимопереходы и взаимообусловленность в единой системе целостного психического саморегулирования.

Осознанное регулирование является высшим уровнем системы регуляции, но сведение всей проблемы саморегуляции только к одному уровню, даже высшему, не только существенно обедняет объяснительные возможности принципа, но и противоречит самой его основе. Саморегуляция понимается как проявление целостной работы психики как системы многоуровневой [25].

Огромная заслуга в постановке и раскрытии важных аспектов проблемы психической саморегуляции принадлежит научной школе В.М. Бехтерева, а также его учеников и последователей, таких как А.Ф. Лазурский, М.Я. Басов, В.Н. Мясищев, Б.Г. Ананьев и др.

Задаваясь вопросом о самом понятии саморегуляции поведения, М.Я. Басов предлагает рассматривать его в двух смыслах. Первый наиболее широкий, связан с общей установкой личности и общим направлением ее активности. Другой, затрагивающий регуляцию в собственном смысле слова, касается структуры процесса и способов ее организации [6]. Развитие активности и как общих предпосылок развития способностей, формирования личности раскрывается в работах В.Н. Дружининой [19].

В современной психологии еще не сложилось удовлетворительное толкование понятий самоуправления и саморегулирования.

Таким образом, под психическим саморегулированием понимается сознательное воздействие человека на присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства), выполняемую им деятельность, собственное

поведение с целью поддержания (сохранения) или изменения характера их протекания. Субъектом саморегуляции является сам человек, а в качестве объектов могут выступать присущие ему психические явления, выполняемая им деятельность или собственное поведение.

Понятие «саморегуляция» получило особое развитие в рамках дифференциальной психофизиологии.

Дифференциальную психофизиологию интересуют, прежде всего, формально-динамические особенности поведения человека, в том числе интеллектуальные. Общая задача дифференциальной психологии заключается в выявлении индивидуальных различий в саморегуляции. Саморегуляция и активность понимается как наиболее общие и относительно независимые факторы, к которым можно свести формально-динамические особенности поведения человека.

Под интеллектуальной саморегуляцией понимается способность индивида создавать программу деятельности и на этой основе управлять своими действиями и состояниями.

Самое широкое определение саморегуляции связано с пониманием регуляции деятельности самим индивидом. При таком подходе выделяется понятие «общественная регуляция», которая определенным образом сочетается с саморегуляцией. Наличие общественно типизированных и нормированных форм деятельности не исключает индивидуализированных и типизированных по индивидуальному основанию форм активности и деятельности. «Точнее, нам кажется, будет представление о том, что общественная детерминация предполагает индивидуальную, более того социальной нормой становится выход суверенной личности за пределы типизированных, нормативно усредненных деятельностей, требующей для их реализации нормативно усредненных качеств» [13, с.33]. Саморегуляция такой «нормативной», но «сверхнормативной» деятельности, приводящей к социально-нормативному процессу саморазвития личности и должно стать предметом собственно психологического анализа [13].

Субъектное бытие человека сложно и многоаспектно, оно обеспечивается системой всей человеческой психики и реализуется в разнообразных формах [42]. Одним из наиболее общих и существенных проявлений субъектности человека является его произвольная осознанная активность, обеспечивающая достижение принимаемых человеком целей.

В понятии «субъект» акцентируется в первую очередь, активное, деятельностное начало человека, реализуя которое, он осуществляет свои реальные отношения с действительностью. Не случайно при содержательном анализе субъектных характеристик человека, тем более в контексте какой-то конкретной проблемы, речь идет о человеке как о субъекте деятельности, социального поведения, общения, поступка, саморазвития, т.е. как о субъекте той или иной осознаваемой целенаправленной активности, которая имеет для него определенный смысл и относительно которой человек выступает как ее инициатор, творец, хозяин.

Именно поэтому в контексте общего аспекта субъектного развития и существования человека одно из центральных базовых мест занимает проблема закономерностей осознанной регуляции человеком своей произвольной целенаправленной активности. Применительно к человеку, носителю высших форм психики, который сам принимает цели своих исполнительских действий и сам же их реализует доступными и приемлемыми для него средствами, которые он также в ряде случаев определяет сам, можно говорить об осознанной саморегуляции.

Осознанная саморегуляция понимается нами 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 [58].

Место и роль психической саморегуляции в жизни человека достаточно очевидны, если принять во внимание, что практически вся его жизнь есть бесконечное множество форм деятельности, поступков, актов общения и

других видов целенаправленной активности. Именно целенаправленная произвольная активность, реализующая все множество действенных отношений с реальным миром вещей, людей, средовых условий, социальных явлений и т.д., является основным модусом субъектного бытия человека.

От степени совершенства процессов саморегуляции зависит успешность, надежность, продуктивность, конечный исход любого акта произвольной активности. Более того, все индивидуальные особенности поведения и деятельности определяются функциональной сформированностью, динамическими и содержательными характеристиками тех процессов саморегуляции, которые осуществляются субъектом активности [41].

Саморегуляция целенаправленной активности выступает как наиболее общая и сущностная функция целостной психики человека, в процессах саморегуляции и реализуется единство психики во всем богатстве условно выделяемых ее отдельных уровней, сторон, возможностей, функций, процессов, способностей и т.п.

Таким образом, проблема психической саморегуляции является одной из наиболее глобальных и фундаментальных проблем общей психологии. Ее исследование открывает большие, во многом специфические, нетрадиционные возможности для понимания и содержательного объяснения общих закономерностей построения и реализации человеком своей произвольной активности (деятельности, поведения, общения), для определения условий успешного психического развития ребенка, для понимания феномена общего уровня субъектного развития человека, для исследования индивидуально-типических особенностей деятельности и поведения, для продуктивного участия в решении широкого спектра очень разнообразных практических задач [41].

По мнению О.А. Конопкина, анализ иерархии и логической связи главных задач исследования психической саморегуляции приводит к выводу, что основной исходной задачей является изучение закономерностей строения

регуляторных процессов и формулирование на этой основе общей концептуальной модели, адекватно отражающей принципиальную внутреннюю структуру процессов осознанной регуляции, общую для различных видов и форм произвольной активности человека [28].

Без такого концептуального базиса все чаще используемое в психологическом обиходе понятие «процесс саморегуляции» не имеет реального содержания и попросту теряет смысл. При этом исследование процесса саморегуляции часто подменяется, по сути, установлением самого факта детерминации деятельности, поведения отдельными психическими или даже средовыми факторами. На основании фиксации происходящих в исследуемой деятельности (поведении) изменений делается вывод о том, что вводимый в исследуемую ситуацию фактор и является самим механизмом саморегуляции или одним из таковых. В результате саморегуляция как процесс, имеющий закономерное строение, исчезает, а вместе с этим снимается и вопрос о реальной роли и месте изучаемого фактора в регуляторном процессе. Остается неясным, идет ли речь о какой-либо действительно регуляторной функции (например, планировании, контроле), о психическом ли средстве осуществления такой функции (умственных умениях и операциях и др.), о специфическом ли источнике информации, используемой при реализации какой-либо регуляторной функции (образе Я, самооценке и др.), об условиях, активизирующих и поддерживающих процесс саморегуляции (мотивационных, эмоциональных феноменах и др.) [64].

Исследуемые регуляторные факторы, реальное место и функция которых в едином системном механизме регуляции не определены (а тем самым не определено и их регуляторное сотрудничество с другими структурными и содержательными, информационными компонентами системы регуляторного процесса), независимо от воли автора выступают в качестве имеющих самостоятельное значение, главных факторов саморегуляции, определяющих ее процесс и результат в целом.

Как уже говорилось, в подобных случаях употребление термина «саморегуляция» и производных от него (эффект саморегуляции, механизм саморегуляции и т.п.) не несет определенной содержательной нагрузки и имеет не столько объяснительный, сколько «отсылочный» характер, по сути лишь констатируя факт отнесенности, причастности изучаемого фактора и полученного результата к явлению саморегуляции. В контексте непосредственно проблемы саморегуляции значение таких работ существенно возросло бы при опоре на конкретное теоретическое представление о саморегуляции как о системно-организованном процессе, имеющем закономерную внутреннюю структуру.

Построение обобщенной концептуальной модели процессов саморегуляции при первом подходе к проблеме существенно затрудняется многообразием видов и форм произвольной активности, отличающихся друг от друга по самым различным (как внешнеисполнительским, так и содержательно-психологическим) характеристикам [22].

Однако сама целенаправленная «исполнительская» активность и осознанная регуляторика, обеспечивающая ее продуктивность, несмотря на их единство, не тождественны друг другу. В целях исследования общих закономерностей строения процессов саморегуляции последние должны рассматриваться в качестве собственно регуляторно-управленческих информационных процессов, т.е. в аспекте их непосредственно регуляторно-управленческих функций. При этом происходит абстрагирование, как от конкретики форм регулируемой произвольной активности, так и от конкретики психических средств информационного обеспечения процессов саморегуляции.

Конечно, специфика человеческой психики как средства отражения действительности и ее презентации сознанию субъекта влияет на структуру процессов психической саморегуляции: состав и характер осуществления регуляторных функций, являющихся компонентами целостных регуляторных

процессов, специфику межфункциональных связей, обеспечивающих системное единство процессов саморегуляции.

Следовательно, продуктивный путь изучения закономерностей процессов саморегуляции состоит в реализации системного подхода. Он должен быть исходно ориентирован на исследование психической регуляторики как собственно регуляторных процессов, реализующих общие для разных систем принципы, а с другой стороны, - как процессов, осуществляемых специфическими средствами человеческой психики. Такой подход дает возможность максимально избежать как кибернетического редукционизма, приводящего к психологической бессодержательности или упрощенчеству, так и психологической калейдоскопичности, которая выражается во внесистемном изучении отдельных психических феноменов и факторов, детерминирующих осуществление деятельности, и фактически реализует линейно-причинные (не имеющие места в действительности) схемы, снимающие вопрос о системном строении процессов психической регуляции [64].

Анализ реальных способов построения общей концептуальной модели процесса осознанной саморегуляции приводит к выводу, что наиболее адекватным для решения данной задачи является системно-функциональный подход к анализу структуры регуляторных процессов. Это означает, что процесс саморегуляции должен быть отражен как целостная, замкнутая (кольцевая) по структуре, информационно открытая система, реализуемая взаимодействием функциональных звеньев (блоков), основанием для выделения которых (по принципу необходимости и достаточности) являются присущие им специфические (частные, компонентные) регуляторные функции, системное «сотрудничество» которых реализует целостный процесс регуляции, обеспечивающий достижение принятой субъектом цели.

Это дает возможность выделения единой для разных видов произвольной целенаправленной активности функциональной структуры процессов саморегуляции, т.е. для выделения общих функциональных

звеньев психической регуляции и их системных отношений, независимо от внешней исполнительской структуры деятельности и от состава и конкретики реализующих процесс регуляции психических средств. Обозначенный аспект анализа процессов саморегуляции адресуется прежде всего к собственно регуляторным моментам строения этих процессов.

Структурно полноценный регуляторный процесс в наибольшей мере обеспечивает (при прочих равных условиях) успешное достижение принятой субъектом цели. Любой структурно-функциональный дефект (недостаточная реализация какой-либо компонентной регуляторной функции, неразвитость межкомпонентных связей) процесса регуляции существенно ограничивает деятельностные возможности человека (в том числе и непосредственно в учебной деятельности). Поэтому совершенство функциональной структуры регуляторных процессов является исходно необходимой и весьма существенной предпосылкой деятельностного бытия во всем разнообразии его проявлений. Ни одна сторона психического развития (умственное, волевое, нравственное и др.), которым традиционно уделяется основное внимание в учебно-воспитательной практике, принципиально не может автоматически обеспечить совершенство системной функциональной структуры регуляторных процессов, которая, как правило, формируется стихийно в разных видах осуществляемой ребенком активности и, как свидетельствуют факты, далеко не всегда успешно [30].

Какими бы психическими средствами ни реализовывались процессы саморегуляции, имеющие несовершенную функциональную структуру, эти процессы не смогут привести к наиболее эффективному построению и реализации самой исполнительской активности, обеспечить ее продуктивность. Формирование у ребенка полноценной функциональной структуры процессов психической регуляции является специальной педагогической задачей, которая и должна решаться в качестве таковой в разных видах доступной ребенку произвольной активности, на разных этапах

его психического развития, при разных формах педагогического взаимодействия взрослого и ребенка.

Таким образом, все изложенное приводит к убеждению, что проблема психической саморегуляции произвольной активности является одной из наиболее значимых при психологическом исследовании субъектного аспекта человеческого бытия; что при формировании всестороннего целостного представления о процессах саморегуляции в качестве базисного, исходного выступает вопрос об их принципиальном строении, об их структуре как собственно регуляторных информационных процессов; что обобщенная модель функциональной структуры процессов саморегуляции является необходимым концептуальным средством содержательного воплощения идей саморегуляции при решении теоретических и практических задач, связанных с изучением человека как субъекта различных видов и форм его произвольной активности.

Модель функциональных звеньев процесса саморегуляции была разработана О.А. Конопкиным на основе анализа видов реальной деятельности - учебной (школа, ПТУ, вуз), производственно-трудовой, спортивной. Им были выделены следующие функциональные звенья, реализующие полноценный процесс саморегуляции [58].

Таковыми являются:

Принятая субъектом цель деятельности. Это звено выполняет общую системообразующую функцию, весь процесс саморегуляции формируется для достижения принятой цели в том ее виде, как она осознана субъектом.

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.

Программа исполнительских действий. Реализуя это звено саморегуляции, субъект осуществляет регуляторную функцию построения, создания конкретной программы исполнительских действий. Такая программа является информационным образованием, определяющим 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.

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.

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.

Решения о коррекции системы саморегулирования. Функция этого звена обозначена в его названии. Специфика же реализации этой функции состоит в том, что если конечным (часто видимым) моментом такой коррекции является коррекция собственно исполнительских действий, то первичной причиной этого может служить изменение, внесенное субъектом по ходу деятельности в любое другое звено регуляторного процесса, например, коррекция модели значимых условий, уточнение критериев успешности и др. [64].

Все звенья регуляторного процесса, будучи информационными образованиями, системно взаимосвязаны и получают свою содержательную и функциональную определенность лишь в структуре целостного процесса саморегуляции [4].

Психическая саморегуляция в качестве собственно регуляторного процесса является преодолением субъектом информационной неопределенности в каждом отдельном звене, при их информационном согласовании. Реализация субъектом регуляторного процесса есть самостоятельное принятие человеком ряда взаимосвязанных решений, осуществление последовательности согласованных между собой выборов как преодоление самых разных сторон (содержание, субъективное значение, личностная ценность и др.) субъективной информационной неопределенности при построении и управлении своей активностью, начиная с принятия цели и кончая оценкой достигнутых результатов. Психологические средства преодоления, снятия субъектом информационной неопределенности весьма разнообразны. Это весь арсенал процессов активного отражения, внутреннего моделирования и преобразования отраженной действительности, целенаправленно используемых субъектом в зависимости от конкретного вида активности и условий ее осуществления. Селекция, оценка используемой для регуляции (в конечном счете - для построения и осуществления активности) информации, презентированной сознанию субъекта в форме психических феноменов (от конкретных чувственных образов до терминальных личностных ценностей), осуществляется субъектом на основе принятых им самим критериев [15].

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

Кратко обозначенная, модель функционального строения процессов саморегуляции является «частно-научным» вариантом реализации общего

положения о том, что «структура процесса, рассматриваемая обособленно от субстрата, сводится к «внутреннему механизму» процесса, к тому, как процесс происходит, к абстрактному понятию «формы процесса» или способа преобразования содержания» [34, с. 103]. Причем формальная сторона процесса совпадает с понятием функциональной структуры. Названная модель отражает структурно-функциональный аспект формы процессов психической саморегуляции. Эта форма, выделенная в чистом виде, и отражает наиболее устойчивое, инвариантное в процессах регуляции деятельности относительно разнообразия ее собственно психологических, содержательных и операционально-исполнительских моментов (к числу переменных относится и нелинейная этапно-временная «развертка» формирования, сопоставления и уточнения субъектом отдельных функциональных звеньев и их согласования в рамках целостного регуляторного процесса) [34].

Рассмотренный аспект функциональной структуры процессов саморегуляции является базисным для реализации второго необходимого содержательно-психологического аспекта анализа этих процессов. Содержательно-психологический аспект предполагает анализ информационного обеспечения саморегуляции средствами конкретных психических процессов, явлений, продуктов психической активности и т.д. Лишь реализуя этот аспект, можно представить процесс саморегуляции как живой, пристрастный процесс собственно психической активности субъекта со всеми особенностями его детерминации, содержательным и личностным смыслом целей, отношением человека к способу их достижения, условиями деятельности, палитрой индивидуальных особенностей субъекта и многими другими факторами. Конкретный процесс саморегуляции как собственно психический процесс существует лишь в единстве обоих аспектов. Однако реализовать содержательно-психологический аспект процессов саморегуляции, не потеряв их собственно регуляторную суть, можно лишь в

органической соотнесённости с уже получившим определенное решение аспектом их функциональной структуры.

Модель функциональной структуры процессов саморегуляции позволяет анализировать реальную обеспеченность отдельных функциональных звеньев и процесса в целом необходимыми психическими средствами; рассматривать любой вовлеченный в целенаправленную активность психический феномен в его соотнесенности с конкретным регуляторным звеном, оценивать его причастность к обеспечению определенной функции, т.е. выявлять его конкретное место и роль в целостном регуляторном процессе, в режимном механизме саморегуляции. Это, в свою очередь, позволяет оценивать согласованность данного психического феномена по различным параметрам (например, по его информационному содержанию, учитывая как семантический, так и аксиологический аспект) с другими, реализующими процесс саморегуляции психическими средствами, предвидеть и оценивать режимную вовлеченность (или отторжение) данного фактора в реализацию данного регуляторного процесса. Благодаря этому преодолевается характерное для ряда исследователей, использующих термин «саморегуляция», прямое соотнесение разного рода и уровня психических феноменов с особенностями деятельности или поведения, минуя учет самого процесса, опосредствующего и определяющего режимное влияние исследуемых факторов.

Таким образом, определяя значение нормативной модели психической саморегуляции как концептуального инструмента психологических исследований, следует отметить, что она открывает существенные дополнительные возможности в решении широкого круга многообразных (в том числе традиционных) задач, связанных с общей проблемой исследования человека как субъекта произвольной целенаправленной активности, с развитием, формированием субъектных качеств, с их проявлением в разных сферах жизнедеятельности человека, с анализом основных форм

произвольной целенаправленной активности и др. Так, например, становится возможным анализ собственно регуляторных особенностей, присущих отдельным видам деятельности и связанных с этим специфических трудностей в их осуществлении; появляется дополнительный подход к оптимальному информационному обеспечению конкретных видов профессионального труда; возможно использование при профотборе и профориентации принципа совместимости индивидуальных особенностей произвольной регуляторики человека и соответствующих требований данного вида труда; обнаруживается необходимость специальной диагностики развития полноценной структуры регуляторных процессов, как существенной линии психического субъектного развития; проблема индивидуального стиля конкретной деятельности расширяется и углубляется до рамок проблемы индивидуального стиля саморегуляции произвольной активности; возникают собственно «регуляторные» аспекты исследования таких деятельностных личностных характеристик, как инициативность, продуктивная самостоятельность и др.

Стилевыми особенностями саморегуляции являются типичные для человека и наиболее существенные индивидуальные особенности самоорганизации и управления внешней и внутренней целенаправленной активностью, устойчиво проявляющейся в различных ее видах [42].

В отечественной психологии стиль чаще описывают через устойчивые индивидуальные особенности выполнения деятельности, детерминированные свойствами индивидуальности самых различных уровней и спецификой деятельности, в которой стиль формируется. В.И. Моросанова, Е.М. Коноз развивают новое направление в изучении проявлений особенностей стиля человека – исследования индивидуального стиля саморегуляции произвольной активности человека.

Феномен стиля саморегуляции проявляется в том, каким образом человек планирует и программирует достижение жизненных целей, учитывает значимые внешние и внутренние условия, оценивает результаты и

корректирует свою активность для достижения субъективно приемлемых результатов, в том, в какой мере процессы самоорганизации развиты и осознанны.

Индивидуальный стиль саморегуляции характеризуется комплексом стилевых особенностей регуляторики. К этим комплексам относятся типичные для данного человека особенности регуляторных процессов реализующие основные звенья системы саморегуляции (планирование, программирование, моделирование, оценивание результата), а также регуляторно-личностные свойства или инструментальные свойства личности, такие как самостоятельность, надежность, гибкость и т.д.

В силу универсальности функциональной структуры регуляции для самых разных видов психической активности и деятельности стиле саморегуляции проявляется общая регуляторная основа индивидуальности, которая является предпосылкой формирования конкретных стилей деятельности в различных ее видах [42].

Под индивидуально-стилевыми особенностями саморегуляции понимаются типичные для человека особенности системы психического саморегулирования, которые устойчиво проявляются в различных видах его деятельности и поведения.

К индивидуально-стилевым особенностям саморегуляции относим, во-первых, индивидуальные особенности регуляторных процессов, реализующих основные звенья системы саморегулирования, такие, как планирование, программирование, оценка результатов и т. д. Для их изучения мы используем разработанную О.А. Конопкиным принципиальную модель системы осознанного саморегулирования, которая позволяет осуществить унифицированный подход и сравнивать индивидуальные особенности основных регуляторных процессов в самых разных видах деятельности относительно независимо от их внешней исполнительской структуры и от состава реализующих ее психических средств и благодаря

этому выявлять не только индивидуальные, но и типические стилевые особенности регуляции.

Во-вторых, существуют стилевые особенности, которые характеризуют функционирование всех звеньев системы саморегулирования и являются одновременно субъектно-личностными свойствами (например, самостоятельность).

Изучение индивидуально-стилевых особенностей регуляторики необходимо для решения задач индивидуального подхода при обучении, успешной адаптации студентов к условиям высшей школы.

После относительно спокойного младшего школьного возраста, подростковый кажется бурным и сложным. Недаром Стэнли Холл назвал его периодом «бури и натиска».

Развитие на этом этапе действительно идёт быстрыми темпами, особенно много изменений наблюдается в плане формирования личности. И, пожалуй, главная особенность подростков – личностная нестабильность. Противоположные черты, стремления, тенденции существуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения взрослеющего ребёнка. Среди многих личностных особенностей, присущих подростку, особо выделяют формирующееся у него чувство взрослости. Когда говорят, что ребёнок взрослеет, имеют в виду становление его готовности к жизни в обществе взрослых людей, причём как равноправного участника этой жизни. Конечно, подростку ещё далеко до истинной взрослости и физически, и психологически, он объективно не может включаться во взрослую жизнь, но стремится и претендует на равные со взрослыми права. Новая позиция проявляется в разных сферах, чаще всего во внешнем облике, манерах. Внешний вид подростков часто становится источником постоянных недоразумений и даже конфликтов в семье. Подросток, считая себя уникальной личностью, стремится внешне ничем не отличаться от сверстников. Желание слиться с группой, ничем не

выделяться, отвечающие потребности безопасности называется социальной мимикрией [57].

Одновременно с внешними, объективными проявлениями взрослости возникает и чувство взрослости – отношение к себе как к взрослому, представление ощущение себя в какой-то мере взрослым человеком. Это субъективная сторона взрослости считается центральным новообразованием в подростковом возрасте. Чувство взрослости проявляется прежде всего, в желании, чтобы все взрослые, и сверстники относились к нему ни как к маленькому, а как к взрослому. Он претендует на равноправие в отношениях со старшими и идёт на конфликты, отстаивая свою «взрослую» позицию. Чувство взрослости проявляется и в стремлении к самостоятельности, желание оградить какие-то стороны своей жизни от вмешательства родителей. Это касается вопросов внешности, отношений с ровесниками, учёбы.

Чувство взрослости – особая форма самосознания подростков. Становление самосознания и устойчивого образа «Я» - являются следующими важнейшими характеристиками личности подростков. Уровень самосознания и устойчивости образа «Я» тесно связан с развитием психических функций, характерным для психических функций в подростковом возрасте становится участие в личности в каждом отдельном акте.

Развитие абстрактно-логического мышления, означает появление не только нового интеллектуального качества, но и новой потребности. У подростков появляется непреодолимое тяготение к абстракции, теоретизирование становится насущной психологической проблемой. Подросток, абстрагируясь от конкретного, рассуждает в чисто словесном плане. На основе общих посылов он строит гипотезы и проверяет их, т.е. рассуждает гипотетико-директивно. Вся история психического развития в подростковом возрасте состоит из перехода функций в верх и образования самостоятельно высших синтезов. В этом смысле психического развития

подростков господствует строгая иерархия. Различные функции (внимание, память, восприятие, воля, мышление) не развиваются рядом друг с другом, как пучок веток, поставленных в один сосуд. В процессе развития, все эти функции образуют сложную иерархическую систему, где центральной или ведущей функцией является мышление. Все остальные функции вступают в сложный синтез с этим новым образованием, они интеллектуализируются, перестраиваются на основе мышления в понятия.

Становление личности включает в себя также становление относительно устойчивого образа «Я»; т.е. целостного представления о самом себе. Образ «Я» не просто отражение каких-то объективных данных, не зависящих от степени осознанности свойств, а социальная установка, отношение личности к самой себе, включающее три взаимосвязанные компонента. Познавательный – знание себя, представление о своих качествах и свойствах.; эмоциональный - оценка этих качеств и связанное с ней самолюбие, самоуважение и тому подобные чувства и поведенческие – т.е. практическое отношение к себе производное от первых двух компонентов.

Образы «Я», которые создаёт в своём сознании подросток, разнообразны – они отражают всё богатство его жизни. Физическое «Я», т.е. представление о собственной внешности, представление о своём уме, способностях в различных областях, о силе характера и других качествах, соединяясь, образуют большой пласт Я-концепции.

Познание себя, своих различных качеств приводит к формированию когнитивного компонента Я-концепции. С ними связано ещё два – оценочный и поведенческий. Для ребёнка важно не только знать какой он есть на самом деле, но и насколько значимы его индивидуальные особенности. Оценка своих качеств зависит от системы ценностей, сложившихся благодаря влиянию семьи и сверстников.

Подросток ещё не цельная зрелая личность. Помимо реального «Я», Я-концепции включает в себя «Я-идеальное». При высоком уровне притязаний и недостаточном осознании своих возможностей «идеальное Я может сильно

отличаться от реального». Тогда переживаемый подростком разрыв между идеальным образом и действительно своим положением приводит к неуверенности в себе, что внешне может выражаться в обидчивости, упрямстве, агрессивности. Когда идеальный образ представляется достижимым, он побуждает самовоспитание. Подростки мечтают не только о том, какими они будут, но и стремятся развить в себе желательные качества.

Самовоспитание становится возможным в этот период благодаря развитию самосознания, самоконтроля, саморегуляции.

У подростков появляется ряд новых признаков самоконтроля. Во-первых, понимание значения самоконтроля, как фактора, способствующего повышению качества их учебной деятельности. Во-вторых, происходит объединение рабочих действий и самоконтроля, которые начинают всё естественнее входить в учебную деятельность, как неотъемлемая составляющая. К концу подросткового возраста самоконтроль превращается в обобщённое и сокращённое умственное действие, а мыслительные операции, необходимые для самоконтроля, начинают выступать в свёрнутой форме.

Под психическим саморегулированием понимается сознательное воздействие человека на присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства), выполняемую им деятельность, собственное поведение с целью поддержания (сохранения) или изменения характера их протекания. Субъектом саморегуляции является сам человек, а в качестве объектов могут выступать присущие ему психические явления, выполняемая им деятельность или собственное поведение.

Проблема психической саморегуляции произвольной активности является одной из наиболее значимых при психологическом исследовании субъектного аспекта человеческого бытия; что при формировании всестороннего целостного представления о процессах саморегуляции в качестве базисного, исходного выступает вопрос об их принципиальном строении, об их структуре как собственно регуляторных информационных

процессов; что обобщенная модель функциональной структуры процессов саморегуляции является необходимым концептуальным средством содержательного воплощения идей саморегуляции при решении теоретических и практических задач, связанных с изучением человека как субъекта различных видов и форм его произвольной активности [61].

Определяя значение нормативной модели психической саморегуляции как концептуального инструмента психологических исследований, следует отметить, что она открывает существенные дополнительные возможности в решении широкого круга многообразных (в том числе традиционных) задач, связанных с общей проблемой исследования человека как субъекта произвольной целенаправленной активности, с развитием, формированием субъектных качеств, с их проявлением в разных сферах жизнедеятельности человека, с анализом основных форм произвольной целенаправленной активности и др.

1.2. Феномен жизнестойкости в психологии

Современный ритм жизни нашего общества вполне можно назвать стрессорирующим, а порой и экстремальным. Сегодняшняя ситуация все больше показывает увеличение масштабности, серьезности и частоты чрезвычайных происшествий в мире. Это в первую очередь зависит от многих факторов и угроз: политических, информационных, социально-экономических, экологических и природных. Всё это влияет на психологическое здоровье человека и его эмоциональное благополучие. Эта повышенная стрессогенность и определяет рост требований к свойствам личности, которые бы помогали человеку эффективно преодолевать стрессовые жизненные ситуации и сохранять при этом свое здоровье, психологическое благополучие и работоспособность. В психологии способность человека успешно справляться с неблагоприятными условиями

среды, сохраняя при этом высокую устойчивость к стрессирующим факторам наиболее точно выражена в понятии «жизнестойкость» (hardiness) [24].

Жизнестойкость человека в философской литературе выражается в силе и способности духа осмыслить цели и задачи человеческого существования. Жизнестойкость проявляется в самосовершенствовании, самовыражении и выносливости во время критических и кризисных обстоятельств. Значимым, в философском значении, становится постижение смысла человеческой жизни через собственное толкование, когда человек учится находить смысл бытия через собственный внутренний мир и где постижение преобразовывается в способность изучения мира.

Социология занимается изучением личности в обществе, таким образом, жизнестойкость подразумевает под собой социальную зрелость, как способность личности определять свое место в нашем обществе и в мире в целом, как владение устойчивым мировоззрением. Жизнестойкость характеризует уровень включенности человека в общественную жизнь. Она обуславливается способностью личности смотреть за границу своего «Я» и ориентироваться на окружающих и собственную социальную деятельность.

В психологии феномен жизнестойкости понимали, как силу Эго, волю, внутренний стержень, волю к смыслу и т.д. Но, по мнению Д.А. Леонтьева, лучше всего этому феномену подходит определение, предложенное С. Мадди : жизнестойкость – это паттерн структуры установок и навыков, способствующих возможности преобразования изменений в окружающей среде в ресурсы человека. В отечественной психологии определение феномена дается следующим образом: «Жизнестойкость выражает меру способности личности переносить стрессовую ситуацию, сохраняя внутренний баланс и не понижая успешность деятельности» [38, с. 58].

В зарубежной психологии темой жизнестойкости первым занялся С. Мадди. Феномен жизнестойкости он анализировал в рамках вопроса творческого потенциала человека. В соответствии с его теорией, которая у него характеризуется, как теория активации, жизнестойкость – это

склонность к конкретному типу поведения, в которую входит паттерн установок и навыков человека, который обеспечивает эту активацию. Таким образом, жизнестойкость - это умение человека вступить в практические отношения со своей жизнедеятельностью с помощью саморефлексии и активности.

С. Мадди считает, что источником жизнестойкости являются три базовых компонента:

1. Вовлеченность – убежденность в том, что происходящая ситуация может дать наибольшую вероятность найти нечто важное и интересное для личности. Человек с развитой вовлеченностью находит удовольствие в своей деятельности. Отсутствие этого компонента, напротив, рождает ощущение отвергнутости.

2. Контроль - убежденность в том, что от сопротивления может зависеть результат происходящего, даже если это воздействие не абсолютно и не гарантирует успех. Чувство собственной беспомощности является противоположностью контроля. Если у человека сильно развит компонент контроля, он ощущает, что сам может выбирать свою деятельность и собственный путь.

3. Принятие риска - убежденность в том, что все перемены и стрессы способствуют развитию личности посредством знаний, получаемых из опыта, неважно, положительного или отрицательного. Убежденность, что любая ситуация – это, по меньшей мере, ценный опыт, который содействует развитию себя и углубляет свое осмысление жизни. Противоположностью принятия риска является чувство угрозы.

Зарубежные исследования жизнестойкости были проведены в трех направлениях.

1. В критических и стрессовых условиях, проблемных ситуациях, которые требуют жизненных перемен. В процессе такого изучения жизнестойкость характеризуется как значительный психологический фактор как преодоления стресса, так и его предотвращения. В ходе исследований

выявили важность компонентов жизнестойкости, в преодолении стрессовых расстройств, снятии напряжения и тревожности в непредсказуемых ситуациях.

2. Изучение связи жизнестойкости с клиническими и поведенческими переменными. В процессе данных исследований была установлена отрицательная корреляция жизнестойкости и паттернами поведения людей с определенным типом характера. Жизнестойкость была в отрицательной корреляции с высокой тревожностью и напряжением. С. Мадди выявил отрицательная связь жизнестойкости с показателями паранойи, депрессии, зависимости, шизофрении.

3. Другое направление изучения - связь жизнестойкости с положительными личностными характеристиками. В данных исследованиях С. Мадди и прочие зарубежные психологи анализировали этот феномен более широко. Жизнестойкость выражается не только в стрессовых условиях. Жизнестойкость и такие положительные личностные характеристики, как самооффективность, религиозность, оптимизм, устойчивость и чувство связанности – составная часть чувства полноты и качества жизни. Позитивная корреляция была обнаружена с такими личностными характеристиками как креативность и воображение. Следовательно, жизнестойкость привносит долю творчества в обычную, повседневную, монотонную деятельность, и является основанием для жизненного творчества. Можно сделать заключение, что жизнестойкость характеризует меру психической зрелости человека, его положительный взгляд на окружающий мир. Выявив связь качества жизнестойкости с положительными личностными характеристиками, зарубежные психологи доказали воздействие этих характеристик не только на социальное и психическое, но и физическое здоровье [38].

Таким образом, проанализировав материал по изучению жизнестойкости зарубежными психологами можно сделать вывод. Многие исследователи рассматривают жизнестойкость в связи с вопросами борьбы со

стрессом, адаптации или дезадаптации в окружающем мире, как психическое, физическое и социальное здоровье. Мы можем выделить две основные функции жизнестойкости: оценка условий и эффективное их преодоление. Жизнестойкость характеризует психологическую зрелость личности. Следовательно, жизнестойкость и субъектность – два сходных понятия.

В отечественной психологии на современном этапе исследователи стараются найти единое осмысление характеристик личности, отвечающих за успешную адаптацию и устойчивость к трудным жизненным ситуациям.

В отечественной психологии Д. А. Леонтьев рассматривал проблему жизнестойкости как важный компонент жизнетворчества человека [35]. В соответствии с его концепцией, жизнетворчество рассматривается как расширение границ взглядов на мир, расширение жизненных взглядов. Развитие в этой направленности обеспечивает жизнестойкость и жизнеспособность человека. Таким образом, в этой теории значительная роль принадлежит самодетерминации личности. Жизнестойкость в обозначении Д.А. Леонтьева – потенциал личности, ее энергетический ресурс, отражающий предел прилагаемых личностью усилий над собой, над обстоятельствами окружающего мира, по борьбе со стрессовыми ситуациями. Успешная адаптация личности в значительной мере зависит именно от волевых качеств, от степени ее жизнестойкости. Следовательно, в понимании Д.А. Леонтьева жизнестойкость – это потенциал личности, интегральная характеристика, отражающая степень зрелости личности.

Также в отечественной психологии тема жизнестойкости рассматривается в особенно тяжелых экстремальных обстоятельствах. В таких нестандартных ситуациях, основная функция, которую выполняет жизнестойкость – адаптация. В таком направлении жизнестойкость рассматривается как психическая жизнеспособность, высокая эффективность, уровень психического здоровья, степень способности человека выносить стрессовую ситуацию, сохранив при этом внутренний

баланс и не снизив успешность деятельности, адаптационный потенциал личности.

Проблемы, связанные с адаптацией, решением трудных жизненных ситуаций, жизнестойкостью особенно актуальны для людей любого возраста, чьи адаптационные ресурсы традиционно считаются недостаточно развитыми. В настоящее время при обучении в школах и высших учебных заведениях юноши и девушки получают необходимые для них профессиональные знания, умения и навыки, но даже обладая отличными знаниями выпускники зачастую не обладают способностью грамотно справиться со сложными жизненными ситуациями, эффективно адаптироваться к быстрому темпу современной жизни, не знают, как вести себя в возникших стрессовых ситуациях.

Таким образом, жизнестойкость личности в учебно-профессиональной деятельности может способствовать повышению физического и психического здоровья молодежи, успешной адаптации в стрессовых ситуациях с выходом на самореализацию и самоутверждение личности.

В настоящее время вопрос жизнестойкости («hardiness») не теряет своей актуальности, побуждая авторов прибегать не только к изучению ее как системы, препятствующей возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях, но и условий, оказывающих влияние на её формирование. Одним из таковых является саморегуляция, под которой понимаются «интегративные психические явления, процессы и состояния», обеспечивающие «самоорганизацию различных видов психической активности» человека, «целостность индивидуальности и становление бытия человека». Взаимосвязь саморегуляции и жизнестойкости личности отражена в работах А. К. Осницкого, В. И. Моросановой, А. Н. Фоминовой, Т. В. Наливайко [17]. В частности, Т. В. Наливайко получены данные о связи жизнестойкости и основными звеньями саморегуляции – планированием, моделированием, программированием, оценкой результатов и гибкостью [23]. Ю. И. Сова отмечает связи жизнестойкости с регуляторно-личностными

свойствами личности, а именно с гибкостью и самостоятельностью, что, по мнению автора, свидетельствует о важной роли, которую играет сформированный индивидуальный стиль деятельности в проявлениях жизнестойкости [5]. Внимание исследователей к проблеме определения влияния саморегуляции на формирование жизнестойкости военнослужащих обусловлено тем, что жизнедеятельность воинских частей отличается насыщенностью повседневных будней и динамическими процессами, связанными с несением боевого дежурства, гарнизонной, караульной и внутренней службы, требующих исключительно высокого напряжения физических и психических сил личности [6]. Психогенные изменения настроения и аффективные состояния, возникающие под влиянием психических воздействий, продиктованных экстремальными условиями службы, характеризуются проявлениями безразличия, вялости, общей скованности, заторможенности, затруднения переключения внимания и темпа мышления. Снижение настроения сопровождается ухудшением самоконтроля и может выступить причиной травмы [19]. Ввиду обозначенного, специфика военной службы диктует необходимость регулирования военнослужащими собственного поведения, что позволит им быстрее и безболезненнее справиться с трудностями профессиональной деятельности.

Современное общество все чаще нуждается в людях, которые быстро умеют принимать решения, легко адаптируются к изменяющимся условиям социальной, экономической и политической жизни страны, которые также способны творчески подходить к решению профессиональных задач, стремящихся к непрерывному самообразованию. Все эти задачи, в свою очередь, предъявляет повышенные требования к личности будущего специалиста и организации обучения в ВУЗе. Так как степень саморегуляции является во многом влияющим фактором на жизнь современного человека, то несформированность самоконтроля, неумение им воспользоваться или нежелание к нему обратиться или же пренебрежение его результатами – все

это неминуемо влечет за собой досадные провалы в жизни, профессиональной деятельности и может привести к асоциальному поведению. Роль саморегуляции в структуре личности будущего специалиста актуализирована, потому как именно развитая саморегуляция оказывает огромное влияние на жизнь и благополучие человека, и будущего специалиста, в частности. Индивидуальность человека с проявленности в зависимости от особенностей деятельности, в которой реализуется.

Принято описывать данную специфику через особенности индивидуальных стилей конкретных видов деятельности, среди детерминант которых ученые обычно отмечают в первую очередь особенности темперамента и характера человека. В то же время, наблюдая за людьми, мы можем отследить их поведение, эмоциональные реакции в различных жизненных обстоятельствах, мы всегда видим то, как человек действует в самых разных жизненных ситуациях, и нечто общее, целостное и типичное для данного характера, что лежит в основе большого количества индивидуальных стилей конкретных видов деятельности. Чтобы повысить эффективность учебного процесса, оптимально использовать резервные возможности, которые скрыты в характере, необходимо опираться на его целостную, непротиворечивую концепцию. С одной стороны, характер — это явление динамичное, но с другой стороны, он обладает некоторой устойчивостью. Чем более акцентуирован характер, тем менее он пластичен, а значит, поведение личности с акцентуированными чертами характера менее вариабильно, что существенно ограничивает ее адаптивные возможности. Человек всегда хочет определенной стабильности, устойчивости и равновесия [48].

Один из возможных конструктивных путей решения этого вопроса возможно заключается в исследовании стилевых особенностей процессов психической саморегуляции произвольной активности человека. Типичными для любого индивида стилевыми особенностями саморегуляции являются наиболее существенные индивидуальные особенности организации и

управления своей внешней и внутренней активностью, устойчиво проявляющиеся в различных ее видах. В исследованиях, посвященных изучению индивидуальных различий в саморегуляции, проблем регуляторных предпосылок при овладении профессиональной деятельностью, регуляторных причин неуспеваемости среди молодежи показано, что особенности системы саморегулирования зависят от субъективных критериев успешности действий и определяются индивидуально-психическими особенностями и требованиями внешней деятельности. Волевая регуляция, в широком аспекте, рассматривается как управление поведением в процессе преодоления трудностей в момент выполнения деятельности, которое опосредуется совокупностью качеств личности [54].

Общие закономерности саморегуляции реализуются в индивидуальной форме, зависящей от конкретных условий и всего спектра качеств индивидуальности: от личностных качеств субъекта и его своеобразия в организации собственных действий. Для изучения индивидуально-типических особенностей системы регуляции, устойчиво проявляющихся у человека в разнообразных видах произвольной активности предложено понятие индивидуального стиля саморегуляции. Феномен стиля саморегуляции проявляется в том, как человек планирует свои действия, в какой мере учитывает условия значимые для достижения поставленных целей, какова развитость процессов контроля, оценки и коррекции собственных действий, а также насколько человек при этом самостоятелен, целеустремлен, способен учитывать изменение внешних обстоятельств. Саморегуляция имеет системный характер и включает психологические механизмы различного уровня. Показано, что индивидуальный стиль саморегуляции характеризуется регуляторными процессами, реализующими основные звенья саморегуляции и регуляторно-личностными свойствами, выступающими личностными характеристиками субъекта произвольной активности. Регуляторно-личностные свойства характеризуют

индивидуальную систему саморегуляции в целом и, в то же время, являются личностными свойствами.

Процессы саморегуляции рассматриваются этими авторами как внутренняя целенаправленная активность человека, которая реализуется за счет системного участия самых разных процессов, явлений и уровней психики. Галина Васильевна Ванаква в свою очередь отмечает, что саморегуляция является способом связи различных уровней деятельности, которые зависят от качеств и соотношения с объективным миром. Место и роль саморегуляции в жизни человека вполне очевидны, так как человек практически постоянно сталкивается с различными выборами, поступка и другими различными формами целенаправленной активности. Психологическая саморегуляция в качестве собственно регуляторного процесса становится тем самым фактором, благодаря которому субъект преодолевает информационную неопределенность в каждом согласованном звене [37].

Исходя из учета своих индивидуальных особенностей, во время процесса психической саморегуляции личность согласует все психические модальности и согласует их с системой требований и условий к решаемой задаче. Именно из-за средств психологической саморегуляции развиваются и совершенствуются механизмы, которые в свою очередь помогают в оптимизации психических возможностей, компенсации недостатков, а также регуляции индивидуальных состояний в неблагоприятных условиях деятельности. Большинство авторов при написании своих работ отмечают положительный характер влияния средств психологической саморегуляции на психическое состояние людей, работающих в стрессовых условиях деятельности, и объясняют полученные эффекты как умение занимающихся регулировать уровень своего эмоционально-волевого состояния. В своих работах Е. В. Константинова отмечает некоторые проблемы, которые до сих пор являются актуальными для мирового сообщества. К ним относятся вопросы учета специфики вида деятельности, за счет каких психологических

механизмов обеспечиваются указанные эффекты, каковы психологические закономерности действия средств психологической саморегуляции. Большое количество ученых волновала проблема черт саморегуляции и их интегративной сущности и универсальности структуры в самых различных типах активности человека, среди самых ярких исследователей можно отметить Б.Г. Ананьева, В.Л. Зинченко, Дж. Миллер, К.Л. Абульханова-Славская и др. Самоконтроль и саморегулирование проявляется в осознании и оценке субъектом собственных действий, психических состояний, в регуляции их протекания на основе требований и норм деятельности, поведения, общения. Самоконтроль является особым психологическим механизмом человека как субъекта деятельности, познания и общения. Эти важные процессы связаны с волевым актом. Волю Р. Мэй называет фундаментальным свойством человеческого существования. Она пронизывает все бытие в мире, так как идентичным самому себе человек становится только в акте выбора. В процессе саморегулирования проявление воли предполагает включенность результатов самопознания и эмоционально-ценностного отношения к себе. Причем эта включенность не теряет актуальности на всех этапах осуществления поведенческого акта начиная от его мотивирующих компонентов и заканчивая самостоятельной оценкой эффекта поведения. Считая, что поступок человека может быть импульсивным, В.С. Библер утверждает, что он всегда влияет на «проекцию внутрь», «на внутренний смысл в жизни личности». Здесь и есть корни самодетерминации личности и акты волевой саморегуляции.

Уровень культуры саморегуляции в исследованиях Л.А. Петровской является важным показателем конфликтной компетентности, прежде всего эмоциональной. При этом наблюдается зависимость, при которой, чем выше характерный для личности уровень осознанного саморегулирования, развитость и гармоничность всех его звеньев, тем меньше трудностей в адаптации в профессиональной деятельности и к постоянно изменяющимся условиям. В зависимости от выбранной точки отчета, авторы по-разному

определяют цели изучения защитного и совладающего поведения. Это и анализ проблем адаптации индивида в окружающем социуме, и проблемы духовного самоопределения, позволяющего сделать выбор с учетом личностного потенциала. По мнению ведущего специалиста, в области изучения способов совладания Р. Лазаруса, несмотря на значительное индивидуальное разнообразие поведения в стрессе, существует два глобальных типа стиля реагирования [34].

1. Проблемно-ориентированный стиль, направленный на рациональный анализ проблемы и связан с созданием и выполнением плана разрешения трудной ситуации, а также может проявляться в таких формах самостоятельного анализа случившегося, обращение за помощью к другим или же в поиске дополнительной информации, которая поможет в решении некоторой проблемы.

2. Субъектно-ориентированный стиль можно назвать последствиями эмоционального реагирования на ситуацию, которые при этом не сопровождаются конкретными действиями, и проявляются в виде попыток избегания мыслей о проблеме или вовлечении других в свои переживания, желание забыться при помощи сна, алкогольной и других зависимостей. Такое поведение говорит нам о наивной, инфантильной оценке происходящего. Одним из способов успешного разрешения ситуаций, может являться степень адекватности оценки происходящего. Часто тяжелые последствия перенесённого стресса оказываются результатом рассогласования между реальной сложностью неприятного события и субъективной оценкой его значимости.

Основными способами совладающего поведения являются: разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание. В то же время, способы совладания подразумевают необходимость проявить конструктивную активность, пройти через ситуацию, пережить событие, не уклоняясь от неприятностей. Совладающее поведение реализуется посредством применения различных совладающих стратегий на основе ресурсов личности

и среды, таких как стрессоустойчивость. Проблема устойчивости человека перед лицом жизненных трудностей всегда была интересна и значима, привлекала и привлекает внимание философов, медиков, просветителей, поэтов и писателей, педагогов, психологов. В настоящее время эта тема преодоления и оптимального проживания сложных жизненных периодов весьма актуальна. Бурные социальные, экономические, политические изменения в обществе, увеличивающийся информационный поток, скорость технических и технологических изменений отражаются на психологическом здоровье человека, провоцируя стрессы, неврозы, неадекватное поведение, депрессивные состояния. Поэтому все больше интереса среди исследователей вызывают вопросы субъективного благополучия, качества жизни, вопросы жизнеспособности и жизнестойкости человека. Разнообразные факторы внешней среды, внутренней психологической жизни, индивидуальные особенности психики, специфика ситуаций взаимодействия человека с миром способствуют или не способствуют развитию и проявлению жизнестойкости как интегрального свойства личности человека. Несмотря на активное изучение феномена жизнестойкости отечественными и зарубежными психологами, проблема развития, особенностей проявления этого личностного образования в современном мире людьми различных возрастов, профессий, социального статуса остается открытой.

Подводя итог, можно отметить, что саморегуляция представляет из себя процессы инициации и выдвижения субъектом целей активности, а также управление достижением этих целей. Процессы саморегуляции рассматриваются как внутренняя целенаправленная активность человека, которая реализуется за счет системного участия самых разных процессов, явлений и уровней психики. Помимо этого, саморегуляция является способом связи различных уровней деятельности, которые зависят от качеств и соотношения с объективным миром.

1.3. Особенности личности руководителя

Профессионально подготовленные руководители (менеджеры) отличаются друг от друга по эффективности руководства. Опрос выдающихся менеджеров Европы, США и Японии показал, что они выделяют следующие факторы, обеспечивающие успех в управленческой деятельности:

- желание и интерес человека заниматься деятельностью менеджера;
- умение работать с людьми (общаться, взаимодействовать, убеждать, влиять на них);
- гибкость, нестандартность, оригинальность мышления;
- оптимальное сочетание рискованности и ответственности в характере;
- способность предвидеть будущее развитие событий, последствия решений, интуиция;
- высокая профессиональная компетентность и специальная управленческая подготовка.

Первые пять из шести важнейших факторов преуспевающих менеджеров тесно связаны с психологическими качествами личности.

Качествами, противопоказанными менеджеру, являются: повышенная чувствительность, высокая неуравновешенность, тревожность.

Разумные личные цели и четкие личные ценности менеджера можно выделить особо как крайне важные для успеха в деловой карьере и личной жизни. В. Франкл в своей книге "Человек в поисках смысла" выделил три группы позитивных смыслов ценностей:

- ценности творчества.
- ценности переживания;
- ценности отношения.

Ценности переживания проявляются в чувствительности человека к различным явлениям окружающего мира - к людям, природе (растениям,

животным). Способность к сопереживанию - эмпатию - психологи понимают, как эмоциональную отзывчивость, чувствительность, внимание к другим людям, их проблемам, радостям и горестям; стремление оказывать помощь и поддержку. Развитие эмпатии подразумевает развитие гуманистических ценностей личности, личностный рост. Без этого невозможна полная самореализация личности. Эмпатия соединяет человека с миром людей и помогает ему не чувствовать свое одиночество.

Ценности отношения связаны с реакцией человека на ограничение его возможностей, когда он оказывается во власти обстоятельств, которые не может изменить. Мерой состоятельности человека как личности является то, как относится к своей судьбе, тяготам жизни, неудачам, ошибкам, какую позицию по отношению к ним занимает. В. Франкл отмечает, что благодаря наличию ценностных отношений, человеческое существование не может оказаться бессмысленным. Критическое осмысление собственных ошибок без жесткой критики является мощным психологическим стимулом обретения уверенности в себе. Право на ошибку имеет каждый («на ошибках учатся»), но последствия ошибок должны быть проанализированы как ценный опыт прошлого, урок, который преподнесла жизнь. Чрезмерно критичное отношение к себе мешает творчеству, самовыражению и порождает страх неудачи в будущем.

Каждый человек выполняет свое предназначение, реализует уникальный смысл своей жизни, ориентируясь на различные ценности. Это помогает ему задуматься над смыслом в жизни, что само по себе является нормальным проявлением роста личности.

Об эффективности работы руководителя можно судить по определенным критериям. Основным критерием оценки деятельности руководителя является конечный результат труда всего коллектива, в котором соединены усилия и руководителя, и исполнителей. С экономической точки зрения, таким критерием является прибыль предприятия (организации). Однако прибыль — это не единственный критерий оценки

эффективности труда руководителя. Наряду с ним существуют и другие, которые можно разделить на психологические и непсихологические, имеющие тесную взаимосвязь.

К психологическим критериям эффективности руководства относятся:

- психологический климат коллектива;
- удовлетворенность членством в коллективе;
- мотивация членов коллектива;
- самооценка коллектива;
- авторитет руководителя.

К непсихологическим относятся:

- производительность, качество продукции;
- экономичность;
- нововведения;
- снижение издержек;
- прибыльность;
- уменьшение текучести кадров.

С точки зрения психологии, такие функции управления, как мотивация и регулирование (наряду с планированием, организацией, контролем), являются наиболее значимыми. Признанные в мире авторитеты в области менеджмента отмечают: «Хозяйственные операции можно, в конечном счете, свести к обозначению тремя словами: люди, продукт, прибыль. На первом месте стоят люди. Если у вас нет надежной команды, то из остальных факторов мало что удастся сделать» [59, с. 78]. «Уважайте достоинство подчиненных, будьте к тем внимательны. Смотрите на них, а не на капиталовложения и не на автоматику - как на главный источник производительности» [59, с. 81]. «Когда у вас уже есть штат, состоящий из подготовленных, умных энергичных людей, в качестве следующего шага надо стимулировать их творческие способности» [63, с. 11].

Чтобы побудить людей работать хорошо, добросовестно, энергично на организацию, руководитель должен:

- снизить уровень неудовлетворенности подчиненных, используя регуляторы мотивации;
- увеличить уровень удовлетворенности, усилив главные мотиваторы, которые стимулируют энергию подчиненных.

Личностные характеристики руководителя непосредственно связаны с его психикой, субъективными качествами, прирожденными, приобретенными или развитыми способностями. Ведущее место среди них занимает интеллект, характеризующий умственные способности и развитие личности.

Издавна считалось, что в целом руководитель умнее своих подчиненных и эффективность его деятельности, прямо зависит от его интеллектуального уровня. Однако исследования, проведенные в 60-х годах американским индустриальным психологом Е. Гизелли, поставили под сомнение такие представления. На основе обобщения их результатов он сделал вывод, что между уровнем интеллекта и эффективностью руководства нет прямой связи. Наиболее значительных результатов в менеджменте достигают люди не с самым высоким и не с самым низким уровнем интеллектуального развития, а со средними интеллектуальными способностями.

Известным подтверждением этого вывода явились и результаты исследований японских фирм Т. Коно. Они, в частности, показали, что студенты-отличники, поступив на работу в японские корпорации, как правило, не становятся там высшими менеджерами. Коно объясняет это главным образом тем, что такие студенты не отличаются умением налаживать отношения с другими людьми, инициировать и поддерживать коллективные действия в целом. Умение такого рода - одно из первых условий деловой карьеры в Японии.

Идею Коно о сложном характере влияния умственных способностей на карьеру и эффективность руководства детально разработали Ф. Фидлер и А. Лейстер. Эти ученые на основе собственных исследований пришли к выводу о том, что влияние интеллекта на эффективность руководства опосредовано рядом факторов, которые могут ослаблять позитивные корреляции данными параметрами. К их числу относятся: мотивация, опыт, отношения с вышестоящим руководством. Влияние интеллекта на эффективность зависит в первую очередь от его мотивации, стремления занимать высокие посты и добиваться высоких результатов. Скажем, руководитель с таким складом ума может считать весьма относительной свою мотивацию, оправдывая это, например, «бренностью земной жизни», ограниченностью и «одномерностью» производственной роли, относительностью ценностей успеха, карьеры и т.п., приоритетом других, внепроизводственных ценностей типа личной автономии и свободы, интеллектуального или художественного творчества, общения с интересными людьми, досуга и т.п.

Высокое интеллектуальное развитие нередко сочетается с чрезмерной рефлексией и индивидуализмом, недостатком самоуверенности, решительности, а также некоторых других качеств, необходимых для карьеры и эффективного руководства. Кроме того, не отличающиеся особо высоким интеллектом руководители, опасаясь за свой авторитет, а то и должность, частенько недолголюбивают «слишком умных» и стараются либо избавиться от них, либо задержать их должностной рост, не допуская к руководящим постам, дабы не делать из них потенциальных конкурентов себе.

Вот почему при оценке роли интеллекта в деятельности руководителя необходимо учитывать особенности его ума, которые достаточно сложно адекватно определить с помощью имеющихся тестов и методик, а также различные факторы, опосредующие влияние интеллекта. В среднем же руководители имеют более высокий уровень интеллектуального развития,

чем их подчиненные. Среди них немало ярких личностей и выдающихся умов.

Интеллектуальный уровень руководителя связан с рядом других его важнейших качеств. В литературе выделяются весьма разнообразные личные качества руководителя. Их логически упорядоченный и весьма обоснованный перечень предлагает Р.Л. Кричевский. Основываясь на его классификации, а на материалах других авторов, к наиболее важным личностным качествам эффективного руководителя (помимо уже рассмотренного интеллекта) можно отнести следующие:

- доминантность, т.е. стремление влиять на других людей. Эта черта прямо связана со стремлением к лидерству и мотивацией руководства;
- уверенность в себе. На обладающего этим качеством руководителя можно положиться, ему можно верить, и напротив, неуверенный в себе, постоянно сомневающийся и колеблющийся руководитель не вызывает доверия и не способен объединить и мобилизовать людей на выполнение заданий;
- самообладание, эмоциональная уравновешенность и стрессоустойчивость. Руководитель должен уметь контролировать свое поведение, невзирая на эмоции, не выказывать личные пристрастия или неприязнь к отдельным работникам, быть в отношениях со всеми ровным и объективным. Конечно, он, как и любой человек, не может не испытывать положительных и отрицательных эмоций. Постоянное подавление эмоций может негативно сказаться на здоровье, вызвать различного рода неврозы, гипертонические, язвенные и другие заболевания. Поэтому очень важно находить время для эмоциональной разрядки, которую могут дать спорт, туризм, хобби, активное семейное и иное общение и т.д.;
- креативность, или способность к творчеству. Руководитель должен уметь самостоятельно мыслить, замечать и поддерживать новое, искать более эффективные пути выполнения заданий, самосовершенствоваться;

- целенаправленность, стремление к достижению цели. Руководителями чаще становятся люди целеустремленные, ставящие перед собой определенные цели и упорно добивающиеся их реализации. Это - важная составная часть мотивации руководства;
- предприимчивость, готовность к обоснованному риску. В условиях рынка менеджер должен обладать способностью, замечать и просчитывать различные варианты действий и, когда это целесообразно, рисковать, стремясь при этом максимально предвидеть последствия;
- решительность, готовность брать на себя ответственность. Эффективно осуществляющий свои управленческие функции руководитель не может обращаться по любому поводу к начальству или готовить коллективные решения, снимающие личную ответственность. Он не должен упускать благоприятных возможностей достижения целей, но обязан своевременно пресекать негативные поступки и тенденции;
- надежность в отношениях с подчиненными руководством и клиентами. Не обладающий такими качествами руководитель утрачивает доверие окружающих и не может рассчитывать на их поддержку в любом деле;
- общественник, умение работать с людьми. По данным ряда исследований, руководитель затрачивает на словесное общение с людьми примерно три четверти своего рабочего времени. Если он не умеет налаживать отношения с людьми, то никогда не добьется настоящего успеха;
- способность максимально использовать возможности сотрудников путем их правильной расстановки и мотивации. Индивидуальных усилий руководителя недостаточно для успеха организации, который зависит от максимального вклада каждого сотрудника и общей сложности действий.

Для оптимального использования трудового потенциала работников руководитель должен не только обладать личным обаянием, но и хорошо знать индивидуальные возможности и особенности своих сотрудников, а отчасти и вышестоящего руководства [17].

Названные личные качества эффективного руководителя далеко не исчерпывают их полного перечня. Их существенно дополняют и конкретизируют также некоторые другие факторы успешной деятельности руководителя, в частности установленные на основе обобщения различных исследований и обширной литературы финскими авторами Т. Санталайненом, Э. Воутилайненом, П. Поренне и др. Лишь частично повторяя некоторые из уже отмеченных качеств, они акцентируют главное внимание не столько на общих чертах личности, сколько на опосредованных обучением и практическим опытом способностях руководителей. К ним относятся:

- результативность и желание много работать для достижения намеченных целей;
- желание и способность нести ответственность за порученное задание и принимать рискованные решения;
- готовность начинать процессы изменений, управлять ими и использовать в интересах организации;
- готовность использовать открытый способ управления, приветствующий сотрудничество;
- искусство принимать быстрые решения;
- способность сосредотачиваться на настоящем и будущем;
- способность видеть изменения, происходящие как внутри организации, так и вне нее, и использовать их;
- готовность к близким социальным взаимоотношениям;
- готовность к общему руководству;
- творческий подход к своей работе;
- постоянное самосовершенствование и хорошая общая психическая и физическая форма;
- умение правильно использовать свое время;
- готовность к мотивированию себя и персонала;

- готовность работать во главе хорошо подготовленного, профессионального персонала;
- готовность к политическому руководству;
- международный кругозор.

Конечно, и это далеко не полный перечень качеств эффективного руководства - их значительно больше. Но едва ли все руководители, даже вполне преуспевающие, обладают таким солидным набором качеств. Какие-то из них не обязательно требуются от каждого руководителя, например, необходимость «международного кругозора» зависит от особенностей тех или иных стран и предприятий. Им, несомненно, должны обладать, скажем, руководители совместных предприятий, международных организаций и т.п.

Для практической работы по формированию эффективного руководства важно знать не столько общие положительные качества руководителя, сколько их реальную значимость для типичных ситуаций по руководству персоналом.

Проведя теоретический анализ литературы по нашей проблеме, мы можем сделать следующие выводы. Проанализировав материал по изучению жизнестойкости зарубежными психологами можно сделать вывод. Многие исследователи рассматривают жизнестойкость в связи с вопросами борьбы со стрессом, адаптации или дезадаптации в окружающем мире, как психическое, физическое и социальное здоровье. Мы можем выделить две основные функции жизнестойкости: оценка условий и эффективное их преодоление. Жизнестойкость характеризует психологическую зрелость личности. Следовательно, жизнестойкость и субъектность – два сходных понятия. В отечественной психологии на современном этапе исследователи стараются найти единое осмысление характеристик личности, отвечающих за успешную адаптацию и устойчивость к трудным жизненным ситуациям.

Проблема психической саморегуляции произвольной активности является одной из наиболее значимых при психологическом исследовании субъектного аспекта человеческого бытия; что при формировании

всестороннего целостного представления о процессах саморегуляции в качестве базисного, исходного выступает вопрос об их принципиальном строении, об их структуре как собственно регуляторных информационных процессов; что обобщенная модель функциональной структуры процессов саморегуляции является необходимым концептуальным средством содержательного воплощения идей саморегуляции при решении теоретических и практических задач, связанных с изучением человека как субъекта различных видов и форм его произвольной активности.

Определяя значение нормативной модели психической саморегуляции как концептуального инструмента психологических исследований, следует отметить, что она открывает существенные дополнительные возможности в решении широкого круга многообразных (в том числе традиционных) задач, связанных с общей проблемой исследования человека как субъекта произвольной целенаправленной активности, с развитием, формированием субъектных качеств, с их проявлением в разных сферах жизнедеятельности человека, с анализом основных форм произвольной целенаправленной активности и др. Таким образом, изучение индивидуально-стилевых особенностей регуляторики необходимо для решения задач индивидуального подхода при обучении, успешной адаптации студентов к условиям высшей школы.

Об эффективности работы руководителя можно судить по определенным критериям. Основным критерием оценки деятельности руководителя является конечный результат труда всего коллектива, в котором соединены усилия и руководителя, и исполнителей.

Таким образом, изучение выраженности компонентов структуры саморегуляции поможет в прогнозировании уровня способности руководителей к своей реализации как личности, насколько успешны они будут в преодолении стрессовых и критических ситуаций.

ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ СТИЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ КАК УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

2.1. Организация и методы исследования

Цель исследования: изучить характер связи между стилем саморегуляции поведения руководителя и его жизнестойкостью и разработать программу, повышающую уровень жизнестойкости руководителей.

Гипотеза: существует связь между стилем саморегуляции поведения руководителей и их жизнестойкостью. Руководители способные выделять значимые условия достижения своих целей, имеющие развитую оценку своей деятельности, умеющие гибко подстраиваться и адекватно реагировать на изменение условий будут иметь более высокие значения по показателям жизнестойкости.

Для достижения поставленной цели в соответствии с объектом и предметом исследования поставлены следующие задачи эмпирического исследования:

1. Изучить стили саморегуляции поведения руководителей.
2. Изучить психологические характеристики и уровень жизнестойкости руководителей.
3. Установить наличие связи между стилем саморегуляции поведения и характеристиками жизнестойкости руководителей.
4. Разработать программу развития стилей саморегуляции поведения руководителей с целью повышению уровня их жизнестойкости.

Выборка исследования. В исследовании приняли участие 75 руководителей, работающих в финансовой и государственной сферах. Из них 48 женщин и 27 мужчин.

Для реализации поставленных задач мы использовали следующие методики:

1) Тест жизнестойкости (модификация теста С. Мадди, Д.А. Леонтьев)

Представляет собой русскоязычную адаптацию англоязычного опросника, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди в 1984 году. Оригинальный вариант адаптации на русский язык был выполнен Д.А. Леонтьевым, Е.И. Рассказовой. Опросник состоит из ряда пунктов-утверждений, к которым респондент должен выразить своё согласие или несогласие по 4-балльной шкале. Из шкалы могут быть извлечены 4 показателя: вовлеченность, контроль, принятие риска и общий показатель жизнестойкости. Всего тест состоит из 45 утверждений.

2) Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССП-98)

В. И. Моросановой.

Опросник СПП состоит из 46 утверждений и работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ), которая характеризует уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека. Утверждения опросника входят в состав шести шкал (по 9 утверждений в каждой), выделенных в соответствии с основными регуляторными процессами планирования (Пл), моделирования (М), программирования (Пр), оценки результатов (Ор), а также и регуляторно-личностными свойствами: гибкости (Г) и самостоятельности (С). Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал. Это относится к тем утверждениям опросника, которые характеризуют как регуляторный процесс, так и регуляторно-личностное качество.

Эмпирическое исследование данной проблематики проводилось в несколько этапов:

1. На основе изученных научных источников по данной проблеме, были определены цели, задачи, объект и предмет исследования стилей саморегуляции поведения руководителей как условия их жизнестойкости.

2. Далее была проведена психологическая диагностика характеристик и уровней развития стилей саморегуляции поведения руководителей и их жизнестойкости.

3. Обработка и анализ полученных данных с целью установления наличия связи между стилем саморегуляции и жизнестойкостью руководителей осуществлялась с помощью корреляционного анализа.

6. На заключительном этапе нашего исследования были осмыслены, описаны и проинтерпретированы результаты и разработана программа повышения жизнестойкости через развитие стилей саморегуляции.

2.2. Анализ результатов эмпирического исследования

В ходе нашего исследования стилей саморегуляции поведения как условия развития жизнестойкости руководителей, для выявления уровня жизнестойкости и всех ее компонентов у руководителей, нами была проведена методика «Тест жизнестойкости» по которой были получены следующие результаты (рис. 2.1). Проанализировав результаты методики, мы можем сделать следующие выводы.

В целом большинство руководителей имеет средний уровень выраженности практически по всем компонентам жизнестойкости. Они достаточно умело могут справляться с трудными жизненными ситуациями, в целом контролируют свою жизнь и готовы бороться с трудностями.

По показателю вовлеченности мы выявили, что высокий уровень вовлеченности и убежденность, что вовлеченность и заинтересованность при возникновении трудной жизненной ситуации и заинтересованность в своей деятельности, может принести гораздо больше пользы для принятия успешного решения, чем избегание этой ситуации, также имеют 23% выборки. Подавляющая часть выборки имеет средний уровень вовлеченности и в достаточной степени убеждены в пользе вовлеченности в свои проблемы для того, чтобы эффективно их решать. Низкий уровень вовлеченности, т.е.

отсутствие заинтересованности при возникновении трудной жизненной ситуации, имеют 23% выборки.

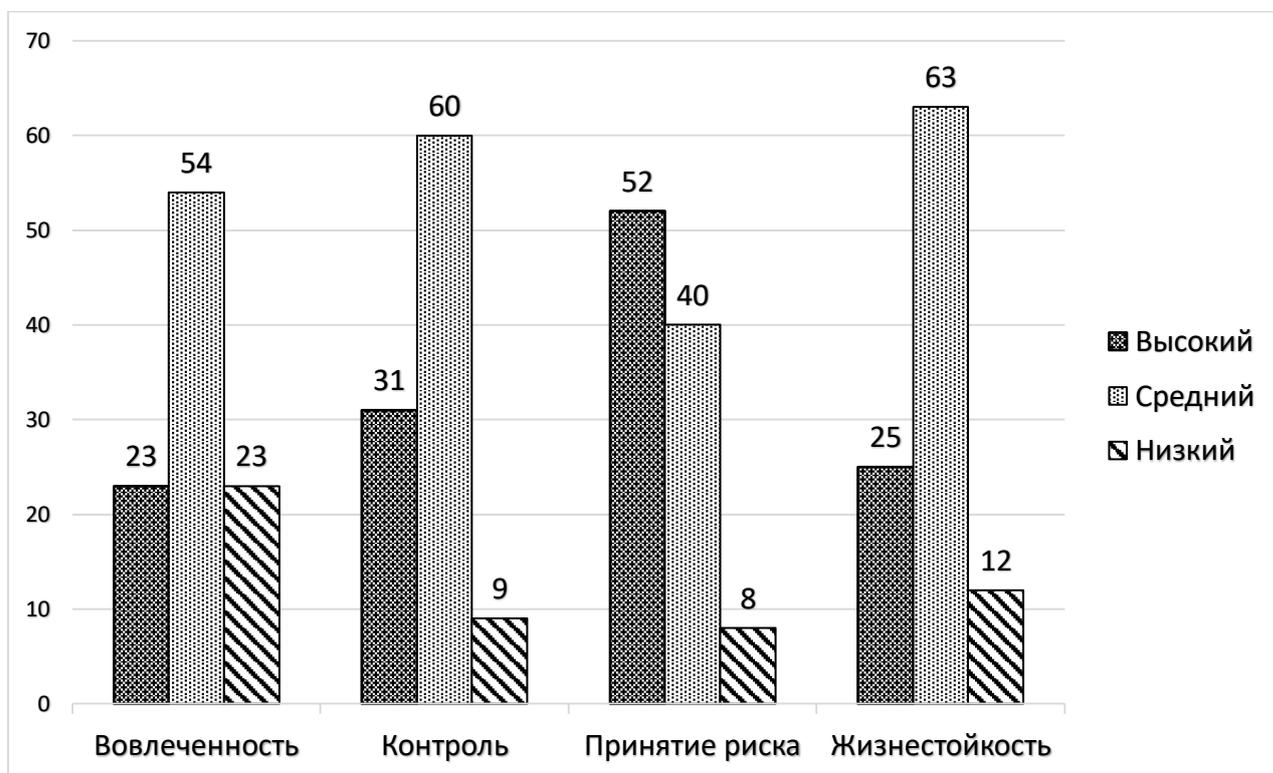


Рис. 2.1. Распределение руководителей по уровню и характеристикам жизнестойкости (%)

По показателю контроля мы получили следующие результаты. Треть руководителей (31%) имеет стойкое убеждение, что они контролируют свою жизнь, могут сами выбирать свой путь, и что это помогает им справляться с трудностями. Большая часть выборки имеет средние показатели (60%), что говорит о достаточно развитом умении контролировать свою жизнь и все ее аспекты. Всего лишь 9% руководителей показали низкие результаты, что говорит об ощущении беспомощности перед собственной жизнью и ее событиями.

Подавляющая часть руководителей (52%) убеждены, что любая стрессовая ситуация или перемены в их жизни – это опыт, который способствует их саморазвитию и положительно сказывается на их жизни в

целом. Средние показатели по принятию риска имеют 40% руководителей, что говорит об умеренной убежденности в пользе ошибочного опыта и возникающих в их жизни трудностей. Низкие показатели имеют всего лишь 8% выборки. Эти люди видят в трудностях только негатив и живут с ощущением тревоги и угрозы, которые, по их мнению, несут в себе стрессовые ситуации.

Проанализировав результаты можно сказать, что в целом большая часть руководители нашей выборки является вполне жизнестойкими людьми (63%), которые могут успешно справляться с жизненными трудностями и эффективно решать свои проблемы.

Исходя из полученных данных, мы можем сделать вывод, что в общем испытуемые имеют средний уровень по показателям жизнестойкости и всех ее компонентов, за исключением показателя принятие риска. Подавляющее число испытуемых с высоким уровнем показателями принятие риска может быть обусловлено тем, что все испытуемые являются руководителями и их деятельность связана с постоянными рисками в той или иной степени. В своей деятельности они часто встречаются с неудачами и успехами, и привыкли извлекать из них ценный опыт, который может пригодиться им в будущем, поэтому они готовы к риску, независимо от исхода задуманного.

Для изучения показателей саморегуляции поведения наших испытуемых, нами была проведена методика «Стиль саморегуляции поведения», по которой были получены следующие результаты (рис. 2.2).

Высокую потребность в планировании и детализации своих целей и планов имеет 31% нашей выборки. Поставленные цели этих руководителей устойчивы и иерархично распределены. Они реальны и всегда выдвигаются человеком самостоятельно. Среднюю сформированность навыков выдвижения целей показала большая часть исследуемых в количестве 57% и только у малой части руководителей была выявлена слабая потребность в постановке и проработке своей деятельности. Их цели выражены слабо,

очень непостоянны и часто подвержены изменениям и, как следствие, зачастую не бывает достигнута.

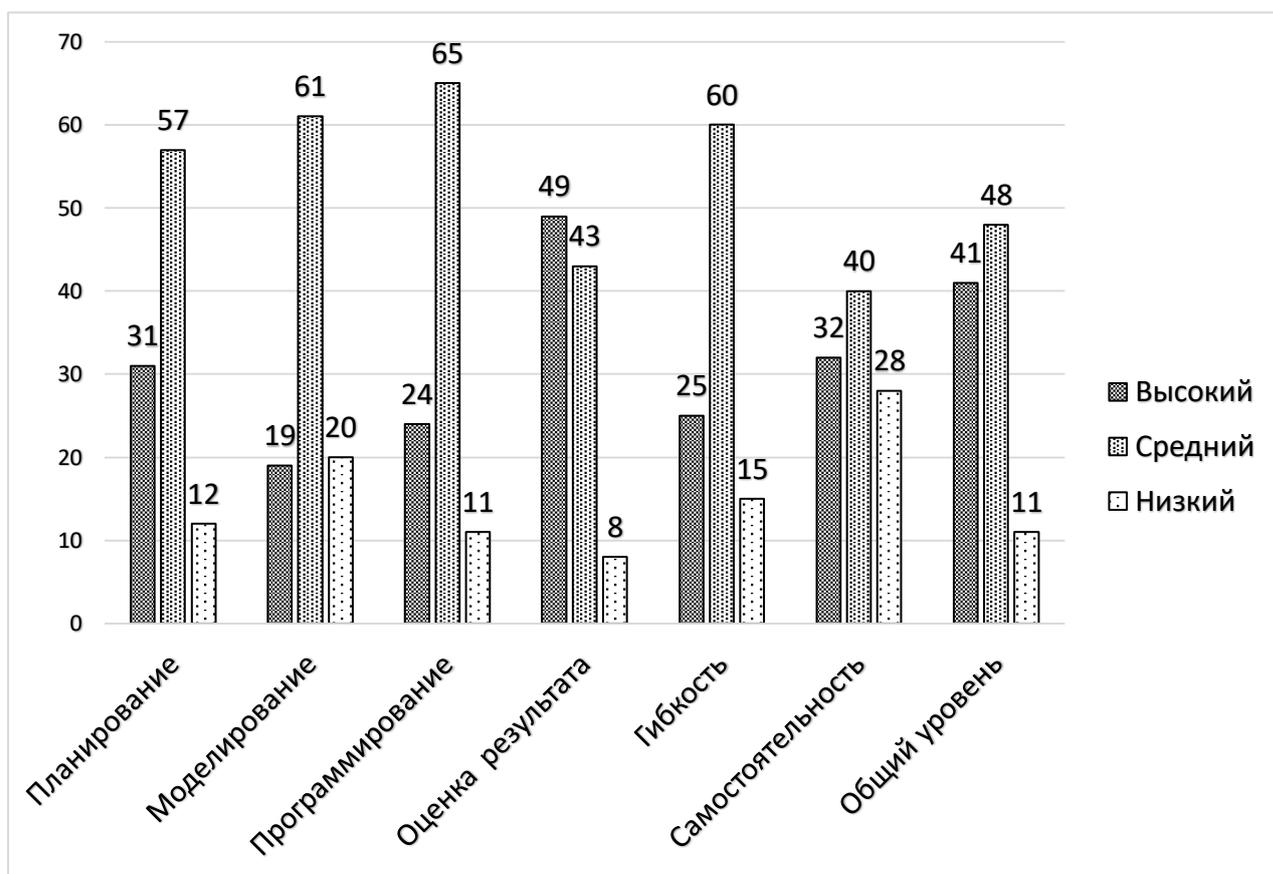


Рис. 2.2. Распределение руководителей по уровню и характеристикам стиля саморегуляции поведения (%)

Развитость умения реально оценивать значимые условия для достижения своих целей, как внешние, так и внутренние, показали 19% наших испытуемых. Эти руководители способны по-настоящему взглянуть на текущую ситуацию и вовремя скорректировать план действий в зависимости от развития событий как в настоящий момент, так и в перспективе. Существенная часть руководителей показать умеренную выраженность данного навыка (61%). Трудности с определением цели и программой действий для ее реализации были выявлены у небольшой группы наших испытуемых (20%). Эти руководители отличаются слабой сформированностью процесса моделирования, что приводит к неспособности

адекватно оценить текущую ситуацию, которая проявляется в фантазировании и приводит к неудачам.

Высокую степень сформированности потребности в планировании способов достижения своих целей показали 24% руководителей. Эта сформированность выражается с детализированной и развернутой проработке плана реализации намеченных задач. Они всегда делают это самостоятельно и способны гибко и своевременно корректировать свои действия в зависимости от изменений условий. Среднюю выраженность этой способности показала наибольшая часть руководителей по сравнению с остальными компонентами, а именно 65% испытуемых. Не могут самостоятельно сформировать программу своих действий только 8% испытуемых. Они предпочитают действовать импульсивно, не способны вовремя скорректировать свои действия при изменении текущих условий, поэтому действуют методом проб и ошибок.

Высокий уровень развития гибкости показали 25% руководителей. Они способны адекватно и быстро реагировать на изменения во внешних и внутренних значимых условиях и своевременно скорректировать свои действия и планы для достижения своих целей. Эти навыки проявляются в пластичности всех регуляторных процессов и позволяют человеку вовремя и успешно разрешить проблему в ситуации риска. Довольно развитый уровень гибкости показала большая часть испытуемых (60%), что говорит о способности выборки в целом своевременно адаптироваться к изменениям в каких-либо возникающих ситуациях. Лишь малая часть руководителей (15%) не способна адекватно оценивать изменения в происходящем. За счет этого они часто чувствуют себя неуверенно при возникновении непредвиденных ситуаций, плохо справляются с любыми изменениями как в личной, так и в профессиональной сфере своей жизни, постоянно сталкиваются с неудачами, что нередко приводит к ошибкам в любой осуществляемой ими деятельности.

Наличие высокого уровня сформированности регуляторной автономности показала треть наших руководителей (32%) – они организованы и собраны. Цели и планы этих людей разрабатываются всегда самостоятельно, они сами контролируют выполнение как основных задач, так и второстепенных. Независимы от мнения окружающих. Именно это качество очень важно в работе руководителя, которому всегда приходится решать проблемы, связанные с работой подчиненных и самостоятельно принимать множество серьезных решений. Практически такая же доля испытуемых, т.е. 40, показала хорошую сформированность этого показателя. Низкие значения автономности были выявлены у 28% испытуемых. Эти руководители в довольно большой степени зависимы от мнения окружающих их людей, неспособны организовать и самостоятельно проконтролировать ход выполнения и программу действий, для достижения поставленных целей. Цели как правило тоже очень часто ставятся ими не самостоятельно.

Рассмотрев результаты общего уровня саморегуляции, мы можем сделать вывод, что общая сформированность процессов индивидуальной саморегуляции наших руководителей находится в большей степени на высоком и среднем уровне (41% и 48% соответственно). Они способны адекватно реагировать на изменение условий, спланировать ход своей работы для достижения цели, могут самостоятельно разрабатывать и контролировать течение всей своей деятельности. Всего лишь 11% показали недостаточную степень сформированности произвольной саморегуляции человека. Этим испытуемым нелегко дается освоение новой деятельности, если она изначально не соответствует их стилевым особенностям регуляции. Они в большей степени зависимы от мнения окружающих, при разработке и достижении целей скорее полагаются на кого-то, чем на себя.

Проанализировав полученные данные, можно сделать вывод, что в целом наши руководители имеют сформированный в достаточной степени уровень осознанной саморегуляции. Они способны планировать свою деятельность, способны оценить условия, в которых они находят и

скорректировать свою деятельность для достижения поставленной цели. Поставленные цели руководителей устойчивы и иерархично распределены. Они способны по-настоящему взглянуть на текущую ситуацию и вовремя скорректировать план действий в зависимости от развития событий как в настоящий момент, так и в перспективе. Руководители способны адекватно и быстро реагировать на изменения во внешних и внутренних значимых условиях и своевременно скорректировать свои действия и планы для достижения своих целей. Цели и планы этих людей разрабатываются всегда самостоятельно, они сами контролируют выполнение как основных задач, так и второстепенных. Все эти качества играют важную роль для успешной и эффективной работы наших испытуемых.

Итак, на начальном этапе нашего исследования мы провели статистический анализ данных, используя для этого *t*-критерий Стьюдента. Результаты достоверных различий по характеристикам саморегуляции поведения в группах с разными уровнями жизнестойкости и ее компонентов представлены в Приложении 2.2.

Рассмотрев статистические достоверные различия показателя Жизнестойкости, мы видим достоверно расходящиеся показатели у групп с высокими и низкими показателями по шкалам Моделирование ($6,26 \pm 2,57$), Оценка Результата ($7,58 \pm 2,83$) и шкала Общий уровень саморегуляции ($34,68 \pm 6,05$). Это может говорить о тенденции жизнестойких людей выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем. Они имеют развитую оценку себя и своей деятельности, самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий. Эти навыки, в свою очередь, дают им внутренний ресурс для преодоления трудных жизненных ситуаций.

Также мы провели статистический анализ групп с высокими и низкими показателями Вовлеченности. Имеются достоверные различия показателя Вовлеченности по шкале Моделирование ($6,59 \pm 2,65$), Оценка результата ($7,94 \pm 2,9$) и Общий уровень саморегуляции ($35,41 \pm 6,13$) у групп с высокой и

низкой Вовлеченностью, что говорит о тенденции человека, который считает, что включенность в деятельность дает возможность лучше вникнуть в ситуацию и найти наиболее эффективное решение проблемы, диагностировать индивидуальную развитость представлений о внешних и внутренних значимых условиях, степень их осознанности, детализированности и адекватности. При вовлеченности в собственную деятельность он также может адекватно оценить ее и выделять в ней значимые условия для достижения поставленных целей. Также имеются достоверные различия показателя Вовлеченности по шкале Самостоятельность ($4,59 \pm 2,21$).

В Приложении 2.2 представлены статистические различия у групп с высоким и низким значением показателя Контроль, которые позволяют сделать следующие выводы: при высоких значениях Контроля присутствуют высокие значения по шкале Планирование ($7,17 \pm 2,74$), Моделирование ($6,52 \pm 2,61$), Оценка результата ($7,83 \pm 2,86$) и шкале Общий уровень саморегуляции ($35,78 \pm 6,12$), и низкие по шкале Самостоятельность ($5,48 \pm 2,39$). Это может быть связано с тенденцией людей, которые чувствуют, что они держат свою жизнь в своих руках и контролируют свою судьбу, ощущать себя хозяином своей жизни, быть уверенным в себе и своих решениям, чувствовать себя человеком, который осознано планирует деятельность, который при смене образа жизни или переходе на другую систему работы способен гибко изменять модель значимых условий при этом адекватно оценивая свои действия и их результат.

Также мы провели статистический анализ групп с высокими и низкими показателями Принятия риска. При высоких значениях Принятия риска присутствуют высокие значения по шкале Моделирование ($5,67 \pm 2,41$) и шкале Общий уровень саморегуляции ($32,15 \pm 5,74$), что говорит об общей тенденции человека, который готов идти на риск и принимает последствия этого риска, ценит опыт, независимо от результата задуманного выделять

значимые условия достижения целей и имеет достаточно высокий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции.

На втором этапе работы для подтверждения предположения о существовании связи между показателями жизнестойкости и показателями саморегуляции мы использовали коэффициент корреляции Пирсона.

Был проведен корреляционный анализ, который позволил проанализировать психологическое содержание жизнестойкости руководителей. Данные корреляционного анализа представлены в Приложении 2.2.



Рис. 2.3. Корреляционная плеяда, отражающая связи показателя «Жизнестойкость» с компонентами саморегуляции

Анализ показал, что общий показатель жизнестойкости значимо коррелирует с показателями саморегуляции. Так, например, показатель жизнестойкости, влияет практически на все показатели саморегуляции, а именно: планирование ($r=0,407$), моделирование ($r=0,579$), программирование ($r=0,278$), оценка результата ($r=0,529$), гибкость ($r=0,320$) и общий уровень саморегуляции ($r=0,631$): чем выше жизнестойкость, тем выше общий уровень саморегуляции, человек более способен выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в

перспективном будущем. Они имеют развитую оценку себя и своей деятельности, самостоятелен, гибко и адекватно реагируют на изменение условий. Все эти умения, в свою очередь, дают им внутренний ресурс для преодоления трудных жизненных ситуаций.



Рис. 2.4. Корреляционная плеяда, отражающая связи показателя «Вовлеченность» с компонентами саморегуляции

Показатель «Вовлеченность» также значимо коррелирует с такими показателями саморегуляции, как планирование ($r=0,369$), моделирование ($r=0,501$), программирование ($r=0,339$), оценка результата ($r=0,484$), гибкость ($r=0,290$), самостоятельность ($r=0,238$) и общий уровень саморегуляции ($r=0,562$).

Наиболее значимая корреляция выявлена по показателям моделирование и общий уровень саморегуляции. Это можно быть связано с тем, что увлеченный своей деятельностью руководитель более расположен к тому, чтобы своевременно заметить какие-либо изменения во внешних или внутренних значимых для цели условиях. Также очевидно, что показатель Вовлеченности влияет на способность личности выделять значимые условия для достижения целей, способность правильно планировать и разрабатывать

программу своих действий для более эффективного решения задач, иметь адекватное представление о себе и своей важности (значимости). Адекватно оценивать свою деятельность и ее результаты, быть ответственным за свои успехи и неудачи в различных сферах жизни. Также уметь вовремя подстроиться под меняющиеся условия и быстро принимать важные решение в стрессовых ситуациях, а также самостоятельно продумывать и осуществлять ход действий для реализации своих планов. Вовлеченный в свою работу руководитель, который уверен в том, что его заинтересованность принесет исключительно положительные плоды, способен на высоком уровне разработать, проконтролировать всех уровнях исполнение, а также объективно оценить итог всей работы, которая будет ему поручена (см. рис. 2.4.).

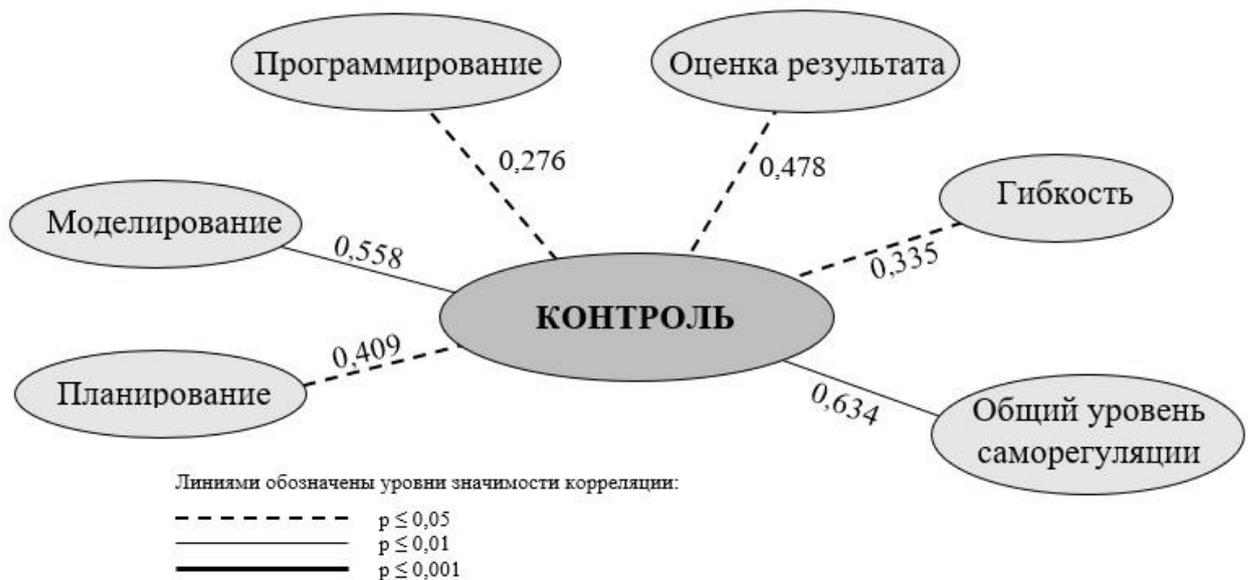


Рис. 2.5. Корреляционная плеяда, отражающая связи показателя «Контроль» с компонентами саморегуляции

Показатель «Контроля» имеет значимую корреляцию с такими показателями как: планирование ($r=0,409$), моделирование ($r=0,558$), программирование ($r=0,276$), оценка результата ($r=0,478$), гибкость ($r=0,335$) и общий уровень саморегуляции ($r=0,634$).

Таким образом, показатель Контроль определяет способность руководителя взглянуть реально на ситуацию и вовремя скорректировать план действий в зависимости от развития событий. Уверенность в том, что контроль над ситуацией поможет ему более эффективно выполнять свою работу и достигать поставленных целей, помогает руководителю более детально продумывать программу действий, планировать и корректировать ее ход и вовремя замечать какие-либо нестыковки полученных и желаемых результатов. Также контроль над ситуацией требует потребности самостоятельно регулировать все нюансы, иметь независимое мнение и взгляд на происходящее, и эта способность у руководителей есть (см. рис. 2.5).



Рис. 2.6. Корреляционная плеяда, отражающая связи показателя «Принятие риска» с компонентами саморегуляции

Такой показатель жизнестойкости, как «Принятие риска» имеет значимую корреляцию с планированием ($r=0,222$), моделированием ($r=0,392$), оценкой результата ($r=0,361$) и общим уровнем саморегуляции ($r=0,358$).

Можно сказать, что показатель Принятия риска влияет на сформированность личности руководителя детально планировать свои действия в зависимости от окружающих ее условий, видеть в перспективе как эти условия могут повлиять на результат и вовремя вносить

корректировки в свою работу или работу своих подчиненных. При этом они могут объективно оценить обстановку и результаты своих действий. Эта связь может быть обусловлена тем, что для руководителей важно умение ценить не только положительный опыт, но и негативный. Человек, занимающий руководящую должность очень часто сталкивается с ошибками своих подчиненных и здесь играет важную роль его способность адекватно реагировать на сбои и неудачи в работе, а также выносить из них положительные моменты, которые позволят в будущем избежать подобных ситуаций (см. рис. 2.6.).

Следует отметить, что все составляющие жизнестойкости имеют значимую корреляцию практически со всеми показателями саморегуляции. Это говорит о том, что жизнестойкому руководителю, который способен успешно справляться с непредвиденными трудностями в своей работе, просто необходимо умение грамотно и иерархично распределять составляющие для достижения желаемого результата как для себя, так и для той организации, в которой он работает.

Проведя исследование, мы можем сделать вывод, что наша гипотеза подтвердилась. Существует связь между стилем саморегуляции поведения руководителей и их жизнестойкостью. Руководители способные выделять значимые условия достижения своих целей, имеющие развитую оценку себя и своей деятельности, умеющие гибко подстраиваться и адекватно реагировать на изменение условий имеют высокие показатели по всем трем компонентам Жизнестойкости (Вовлеченность, Контроль, Принятие риска).

Таким образом, руководитель, который может успешно противостоять жизненным трудностям, увлечен своей деятельностью, стремится держать под контролем свою жизнь и принимает риск и его последствия способен самостоятельно выдвигать цели, контролировать их реализацию и своевременно заметить изменения в значимых условиях. Также он способен адекватно оценить свои способности и при необходимости внести корректировки в свои действия. Он видит свои слабые стороны, которые

могут помешать ему в достижении поставленных целей и способен компенсировать свои недостатки за счет своих сильных качеств.

2.3. Программа повышения уровня жизнестойкости руководителей

Программа рассчитана на 7 лекций (по 1 часу) и 8 занятий (по 2 часа).
Общая продолжительность 23 часа.

Цель: обучение руководителей навыкам жизнестойкости для успешного и грамотного совладания с трудными и стрессовыми жизненными ситуациями.

Программа состоит из 4 блоков: индивидуальное консультирование; информационный блок; тренинг нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях; занятия по развитию рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию. упражнения, которые помогут научиться произвольно управлять своим поведением, регулировать эмоциональные состояния, преодолевать жизненные проблемы и стрессы, избавляться от излишнего физического и психического напряжения.

Задачи:

1. Помочь руководителям научиться оценивать стрессовую ситуацию, предвидеть возможные пути ее решения и последствия.

2. Помочь руководителям, развить навыки нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях.

3. Развить в руководителях навыки саморегуляции.

4. Развить навыки временной перспективы и целеполагания.

5. Развить у руководителей коммуникативные навыки

Индивидуальное консультирование

На начальном этапе проводится диагностика и индивидуальное консультирование руководителей на основе которой делается заключение об индивидуальных особенностях, которые учитываются в ходе формирования групп и проведения занятий.

При диагностической работе в индивидуальном консультировании предлагаемые тесты позволяют исследовать компоненты жизнестойкости:

1. Диагностика волевых качеств: «Самооценка силы воли» (Н.Н. Обозов), «Самооценка волевых качеств» (Н.Е. Стамбулова). Данные тесты измеряют такие волевые качества как целеустремленность, терпеливость, выдержку, решительность и самостоятельность.
2. Диагностика эмоциональной устойчивости, специфики самоконтроля, социально-психологической адаптивности, самооценки, эмоционального комфорта: «Тест Кеттелла (16-PF)», «Тест социально-психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймона», «Тест нервно-психической адаптации». В тесте Кеттелла следует обратить внимание на шкалы адекватность самооценки, замкнутость-общительность, эмоциональная устойчивость, социальная смелость, уровень самоконтроля и напряженность.
3. Диагностика умений преодолевать трудности и способностей переносить фрустрацию: тест «Умение преодолевать трудности», «Методика самооценки психической устойчивости в межличностных отношениях» (М.В. Секач), «Тест жизнестойкости С. Мадди».
4. Оценка коммуникативной и социальной компетентности: «Тест коммуникативной и социальной компетентности Фитискина Н.П.».
5. Оценка склонности к отклоняющемуся поведению: «Склонность к отклоняющемуся поведению (СОП)», «Диагностика самочувствия, активности, настроения (САН)».
6. Диагностика смысловых структур личности: «Тест смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьев)».

Данные комплексного диагностического обследования дополняются сведениями наблюдения коллег и руководства. Завершается индивидуальное консультирование обсуждением с руководителями результатов диагностики и совместным нахождением наиболее эффективного способа решения волнующей его ситуации.

Таким образом, проведенный нами статистический анализ позволил выявить достоверные различия. Выявлено, что статические показатели по шкалам Моделирование, Оценка результата достоверно различаются у групп с высокими показателями по Жизнестойкости, Вовлечения и Контроля в отличие от низких показателей. Так же мы выявили, что у группы с высоким показателем Вовлеченности имеются достоверные различия между группой с низкими показателями по шкале Самостоятельность.

Проведенный нами корреляционный анализ позволил проанализировать психологическое содержание жизнестойкости руководителей. В частности, найдены взаимосвязи показателей Вовлеченности, Контроля и Принятия риска почти со всем показателями саморегуляции. Показатели шкал Вовлеченность обратно коррелируют с показателем Самостоятельность (невысокая связь обратно пропорциональной направленности).

В результате была подтверждена наша гипотеза о том, что существует связь между стилем саморегуляции поведения руководителей и их жизнестойкостью. Руководители способные выделять значимые условия достижения своих целей, имеющие развитую оценку себя и своей деятельности, умеющие гибко подстраиваться и адекватно реагировать на изменение условий имеют высокие показатели по всем трем компонентам Жизнестойкости (Вовлеченность, Контроль, Принятие риска). На основе полученных результатов, была разработана программа по повышению жизнестойкости руководителей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обобщая результаты нашего исследования, мы можем сделать следующие выводы. Проанализировав основные теоретические подходы к изучению проблемы саморегуляции поведения, можно сказать, что проблема психической саморегуляции является одной из наиболее глобальных и фундаментальных проблем общей психологии. Ее исследование открывает большие, во многом специфические, нетрадиционные возможности для понимания и содержательного объяснения общих закономерностей построения и реализации человеком своей произвольной активности (деятельности, поведения, общения), для определения условий успешного психического развития ребенка, для понимания феномена общего уровня субъектного развития человека, для исследования индивидуально-типических особенностей деятельности и поведения, для продуктивного участия в решении широкого спектра очень разнообразных практических задач.

Далее нами были изучены психологические особенности компонентов жизнестойкости. Можно сказать, что жизнестойкость человека в философской литературе выражается в силе и способности духа осмыслить цели и задачи человеческого существования. Жизнестойкость проявляется в самосовершенствовании, самовыражении и выносливости во время критических и кризисных обстоятельств. Значимым, в философском значении, становится постижение смысла человеческой жизни через собственное толкование, когда человек учится находить смысл бытия через собственный внутренний мир и где постижение преобразовывается в способность изучения мира. Проанализировав материал по изучению жизнестойкости зарубежными психологами можно сделать вывод. Многие исследователи рассматривают жизнестойкость в связи с вопросами борьбы со стрессом, адаптации или дезадаптации в окружающем мире, как психическое, физическое и социальное здоровье. Мы можем выделить две

основные функции жизнестойкости: оценка условий и эффективное их преодоление. Жизнестойкость характеризует психологическую зрелость личности. Жизнестойкость можно понимать, как объединяющую характеристику личности. Сформированное качество жизнестойкости обеспечивает осмысленное и активное взаимодействие с окружающим нас миром, дает человеку совокупность ценностно - смысловых ориентаций, помогает в решении его жизненных проблем, дает возможность успешно справляться со стрессовыми и травматичными ситуациями. Проанализировав материал по изучению жизнестойкости зарубежными психологами можно сделать вывод. Многие исследователи рассматривают жизнестойкость в связи с вопросами борьбы со стрессом, адаптации или дезадаптации в окружающем мире, как психическое, физическое и социальное здоровье.

В соответствии с теоретическим анализом, нами были подобраны соответствующие методики и проведено эмпирическое исследование. По результатам этого исследования мы выявили, что в целом большая часть руководители нашей выборки является вполне жизнестойкими людьми (63%), которые могут успешно справляться с жизненными трудностями и эффективно решать свои проблемы. Рассмотрев результаты общего уровня саморегуляции, мы можем сделать вывод, что общая сформированность процессов индивидуальной саморегуляции наших руководителей находится в большей степени на высоком и среднем уровне (41% и 48% соответственно). Они способны адекватно реагировать на изменение условий, спланировать ход своей работы для достижения цели, могут самостоятельно разрабатывать и контролировать течение всей своей деятельности. Всего лишь 11% показали недостаточную степень сформированности произвольной саморегуляции человека. Этим испытуемым нелегко дается освоение новой деятельности, если она изначально не соответствует их стилевым особенностям регуляции. Они в большей степени зависимы от мнения окружающих, при разработке и достижении целей скорее полагаются на кого-то, чем на себя.

Проведенный нами корреляционный анализ позволил выявить значимые связи между показателями Жизнестойкости и компонентами саморегуляции. Найдены взаимосвязи жизнестойкости с такими компонентами саморегуляции, как «Планирование» ($r=0,407$), «Моделирование» ($r=0,579$), «Программирование» ($r=0,278$), «Оценка результата» ($r=0,529$), «Гибкость» ($r=0,320$) и «Общий уровень саморегуляции» ($r=0,631$). Это говорит о тенденции людей, которые чувствуют, что они держат свою жизнь в своих руках и контролируют свою судьбу, ощущать себя хозяином своей жизни, быть уверенным в себе и своих решениям, чувствовать себя человеком, который осознано планирует деятельность, который при смене образа жизни или переходе на другую систему работы способен гибко изменять модель значимых условий при этом адекватно оценивая свои действия и их результат.

В результате проведенных корреляционного и статистического анализов, мы подтвердили нашу гипотезу о том, что существует связь между стилем саморегуляции поведения руководителей и их жизнестойкостью. Руководители способные выделять значимые условия достижения своих целей, имеющие развитую оценку своей деятельности, умеющие гибко подстраиваться и адекватно реагировать на изменение условий имеют высокие показатели по всем трем компонентам Жизнестойкости (Вовлеченность, Контроль, Принятие риска).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека [Текст] / Л. М. Аболин. – Казань, 1987.- С.108-136.
2. Абульханова-Славская, К.А. Деятельность и психология личности [Текст] / К. А. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 1980.-335с.
3. Абульханова-Славская, К.А. Личностные механизмы регуляции деятельности [Текст] / К. А. Абульханова-Славская // Проблемы психологии личности. М.: Наука, 1982. - С.92-99.
4. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни [Текст] / К. А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. - 299с.
5. Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии [Текст] / Л.А. Александрова // Сибирская психология сегодня. – 2014. - №2. С. 82 - 90.
6. Алексеев, А.В. Об адекватности формул самовнушения. Теоретические и прикладные исследования психической саморегуляции [Текст] / А. В. Алексеев А. В. – Казань, 1976. С.115-117.
7. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания [Текст] / Б. Г. Ананьев. – 3-е изд. - СПб.: Питер, - 2012. – 282 с.
8. Антонов, В.В. Комплексная система психической саморегуляции [Текст] / В. В. Антонов, Г. Ю. Вавер. – Л.: Методический центр по психической саморегуляции, 1988. -64с.
9. Арлычев, А.Н. Саморегуляция, деятельность, сознание [Текст] / А. Н. Арлычев. – СПб.: Наука, 1992.-152с.
10. Бердяев, Н.А. Самопознание [Текст] / Н.А. Бердяев. – М.: АСТ, 2010. – 448 с.
11. Бобнева, М.И. Социальные нормы и регуляция поведения [Текст] / М. И. Бобнева. – М.: Наука, 1978.-271с.
12. Большой психологический словарь [Текст] / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. - СПб.: Еврознак; М.: Олма-Пресс, 2013. - 666 с.

13. Василевский, Н.Н. Системный анализ адаптивной саморегуляции функций организма (экспериментальные и теоретические основания и перспективы) [Текст] / Н. Н. Василевский, В. В. Трубачёв // Адаптивная саморегуляция функций. - М.: Медицина, 2007. - С.11-49.

14. Грибенникова, Э.А. Саморегуляция личности в индивидуальном стиле жизнедеятельности [Текст]: дисс. .канд. психол. наук. / Э. А. Гребенникова. - М., 1995.

15. Гримак, Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности [Текст] / Л. П. Гримак. - М.: Политиздат, 1989. - 319с.

16. Гройсман, А.Л. Психология: личность, творчество, регуляция состояний [Текст] / А. Л. Гройсман. - М.: Магистр, 1992. -244с.

17. Денисов, О. И. Проблема конфликтологической компетентности руководителя [Текст] / О. И. Денисов. – М. : МААН, 2000. - 443 с

18. Долженко, Я.А. Некоторые аспекты изучения проблемы жизнестойкости [Текст] / Я.А. Долженко // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы международной научной конференции. – Уфа, 2011. – С. 15–18.

19. Дубрин, Э. Успешный руководитель [Текст] / Э. Дубрин. – М. : Изд-во АСТ, 2003. 347 с.

20. Зейгарник, Б.В. Опосредование и саморегуляция в норме и патологии [Текст] / Б. В. Зейгарник // Вестник Моск. ун-та. Серия 14.Психология, 1981.-№ 4.- С.34-38.

21. Зотова, О.И. Ценностные ориентации и механизмы социальной регуляции поведения [Текст] / О. И. Золотова, М. И. Бобнева // Методологические проблемы психологии/ отв. ред. Е.В. Шорохова. -М., 1975. 136с.

22. Зухарь, Е.В. Личность и саморегуляция поведения [Текст] / Е. В. Зухарь // Экспериментальные исследования по проблемам общей и

социальной психологии и дифференциальной психофизиологии: Сб. науч. тр. // НИИ общей и пед. психологии АПН СССР. М., 1999. - С.24-27.

23. Иванников, В.А. К сущности волевого поведения [Текст] / В. А. Иванников // Психологический журнал. 1985, №3. - С.47-56.

24. Иванников, В.А. Психологические механизмы волевой регуляции [Текст] / В. А. Иванников. - М.: Изд-во МГУ, 1991.-142с.

25. Кричевский, Р. Л. Если вы руководитель: Элементы психологии менеджмента в повседневной работе [Текст] / Р. Л. Кричевский. – М., 1993. — 352 с.

26. Кудряшова, Л. Д. Каким быть руководителю [Текст] / Л. Д. Кудряшова. – Л. : ЛГУ, 1986. - 112 с.

27. Куликов, Л.В. Психология личности в трудах отечественных психологов: Хрестоматия [Текст] / Л. В. Куликов. - 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 464 с.

28. Киселевская, Н.А. Проблема саморегуляции психического состояния в современном обществе [Текст] / Н. А. Киселевская // Здоровье и образование: Тезисы докл. област. науч.-практ. конф. Иркутск, 2001. - С. 75-80.

29. Климов, Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы [Текст] / Е. А. Климов. - Казань, 2009. - С. 304.

30. Конопкин, О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности [Текст] / О. А. Конопкин. -М.: Наука, 1980.-255с.

31. Конопкин, О.А. Психологическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) [Текст] / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. 1995.- №1. - С.5-12.

32. Ксенофонтова, Е.Г. Уровни развития саморегуляции личности : критерии их определения [Текст]: дисс. . канд. психол. наук / Е. Г. Ксенофонтова. - М.,1988. - 182с.

33. Леонова, А.Б. Психопрофилактика стрессов [Текст] / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1993. -123с.
34. Леонтьев, Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации [Текст] / Д. А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Вып. 1 /под ред. Б.С.Братуся, Д.А.Леонтьева. -М.: Смысл, 2002. – С. 56 - 65.
35. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности [Текст] / Д. А. Леонтьев – М.: Смысл, 1999. - 487 с.
36. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости [Текст] / Д. А. Леонтьев, Е. М. Рассказова. - Смысл, 2006. – 63 с.
37. Лушпаева, Е.В. Динамика рефлексивных процессов в социально-психологическом тренинге: проблема децентрации [Текст] / Е. В. Лушпаева // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. -1984. -№4. -С.70-71.
38. Мадди, С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решений [Текст] / С.Р. Мадди // Психол. журн. 2005. - № 6. - Т.26. - С. 87 - 101.
39. Мадди, С.Р. Теории личности: сравнительный анализ [Текст] / С.Р. Мадди. – СПб. 2002. - 567 с.
40. Маклаков, А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях [Текст] / А.Г. Маклаков // Психол. журн. - 2001.- № 1.- Т.22.- С. 16-24.
41. Масликова, Ж. В. Личностные детерминанты карьерной успешности предпринимателя [Текст]: дисс. .канд. психол. наук / Ж. В. Масликова. – Ставрополь, 2001.
42. Матулионис, А. В. Изменения ценностных ориентаций в сфере демократии у руководителей местного самоуправления [Текст] / А. В. Матулионис, С. Микене, Р. Рауляцкас // Социс. 2004. - №5. - С. 35 - 45.
43. Миславский, Ю. А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте [Текст] / Ю. А. Миславский. - М.: Педагогика, 1991. 151с.

44. Миславский, Ю. А. Саморегуляция и творческая активность личности [Текст] / Ю. А. Миславский // Вопросы психологии. 1988.- № 3.- С.64-68.
45. Молл, Е. Г. Психология управленческой карьеры [Текст]: дис. докт. псих, наук / Е. Г. Молл. – М., 2004. - 486 с.
46. Моросанова, В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека [Текст] / В. И. Моросанова. - М.: Наука, 1998. -192с.
47. Моросанова, В. И. Акцентуация характера и стиль саморегуляции у студентов [Текст] / В. И. Моросанова // Вопросы психологии. 1997. - №6. - С.46-49.
48. Моросанова, В.И. Стилевые особенности саморегулирования личности [Текст] / В. И. Моросанова // Вопросы психологии. 1991. - №1. - С.35-39.
49. Наливайко, Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей с свойствами личности [Текст]: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Т.В. Наливайко. – Челябинск, 2006. – 175с.
50. Наливайко, Т. В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди [Текст] / Т.В. Наливайко // Вестник интегративной психологии: журнал для психологов. – Ярославль, 2006. – № 4. – С. 211–216.
51. Наследов, А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: учебное пособие [Текст] / А. Д. Наследов. – 3-е изд., стереотип. – СПб.: Речь, 2018. – 392 с.
52. Непомнящий, А.В., Захаревич В.Г. Самоорганизация, самоконтроль и саморегуляция в учебном процессе [Текст] / А. В. Непомнящий, В. Г. Захаревич. - М.: Педагогика, 1990. - 174с.
53. Неяскина, Ю. Ю. Взаимосвязь личностных ресурсов и субъективной оценки качества жизни (на примере осмысленности жизни и жизнестойкости) [Текст] / Ю. Ю. Неяскина // Вестн. Кемер. Гос. ун-та. – 2014.-№3. С. 135-145.

54. Никифоров, Г. С. Индивидуальные особенности психической саморегуляции состояния [Текст] / Г. С. Никифоров, Ю. И. Филимоенко, Р. М. Нестеров // Вестник Ленинградского университета. Серия 6. Вып. 2 (№13).- 1988. С.36-42.
55. Никифоров, Г. С. Самоконтроль человека [Текст] / Г. С. Никифоров. - Л.: Изд-во ЛГУ, 1989,- 192с.
56. Никифоров, Г. С. Соотношение понятий самоуправления, саморегуляции и самоконтроля [Текст] / Г. С. Никифоров // Вестник Ленинградского университета. -1988. №13. - С.35-46.
57. Никифоров, Г. С. Психологические аспекты саморегуляции состояния [Текст] / Г. С. Никифоров, Ю. И. Филимоенко, А. К. Польшин. - Л.: ЛГУ, 1986. - 165с.
58. Никифоров, Г. С. Теоретические вопросы самоконтроля [Текст] / Г. С. Никифоров // Психол. журнал.-М., 1985. Т.6, №5. С.19-32.
59. Ниссинен, Й. Время руководителя: эффективность использования [Текст] / Й. Ниссинен, Э. Воутилайнен. – М. : Экономика, 2018.-192 с.
60. Пейсахов, Н. М. Саморегуляция и типологические свойства нервной системы [Текст] / Н. М. Пейсахов. - Казань: Изд-во КГУ, 1974. - 253с.
61. Пуртова, Е. А. Влияние психотерапии на развитие механизмов волевой регуляции [Текст]: дис. .канд. психол. наук. / Е. А. Пуртова. - М., 1996. 220с.
62. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – Спб.: Питер, 2013. – 713 с.
63. Ситник, С. Н. Акмеологические условия и факторы продуктивной профессиональной деятельности руководителя кадрового подразделения [Текст]: авт. дис. .канд. психол. наук / С. Н. Ситник. – М. : РАГС, 2001.-25 с.
64. Фоминова, А. Н. Жизнестойкость личности. Монография [Текст] / А. Н. Фоминова. – М., МПГУ, 2012 – 152 с.

65. Чернышев, В. Н. Человек и персонал в управлении [Текст] / В. Н. Чернышев, А. П. Двинин. – СПб.: Энергоатомиздат. Санкт-Петербургское отделение, 1997. — 568 с.

66. Чеснокова, И. И. Самосознание, саморегуляция, самодетерминация личности [Текст] / И. И. Чеснокова // Проблемы психологии личности. -М.: Просвещение, 1982. С. 120-135.

67. Чирикова, А. Е. Личностные предпосылки успешной деятельности российских предпринимателей [Текст] / А. Е. Чирикова // Психологический журнал. 2009. - №3. - С. 81 - 85.

68. Ядов, В.А. Регуляция и саморегуляция социального поведения личности: постановка проблемы. [Текст] / В. А. Ядов // Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности. -Д.: Наука, 1979. С.6-32.

69. Леонтьев, Д.А. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции [Электронный ресурс] / Д.А. Леонтьев, А.Ж. Аверина // Психологические исследования (электронный научный журнал). – 2011. – № 2 (16). – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://psystudy.ru>

70. Маркус, Х., Нуриус П. Возможные «Я»: посредники между мотивацией и Я-концепцией [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.nsu.ru/psych/internet/bits/markus.htm>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Диагностические методики в порядке их предъявления

1.1. Тест жизнестойкости (модификация теста С. Мадди, Д.А. Леонтьев)

Бланк методики

Инструкция: Прочитайте каждое утверждение и оцените его, используя семибалльную шкалу от -3 («полностью не согласен») до $+3$ («полностью согласен»). Будьте внимательны при выполнении этой работы и в то же время старайтесь подолгу не задерживаться и не раздумывать по поводу отдельного утверждения.

Утверждение	Оценка					
	+3	+2	+1	-	-	-
				1	2	3
Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от личных способностей и усилий						
Большинство разводов происходит из-за того, что люди не захотели приспособиться друг к другу						
Болезнь — дело случая; если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь						
Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим						
Осуществление моих желаний часто зависит от везения						
Бесполезно прилагать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей						
Внешние обстоятельства, родители и благосостояние влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов						
Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной						
Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность						
Мои отметки в школе больше зависели от случайных						

обстоятельств (например, от настроения учителя), чем от моих собственных усилий						
Когда я строю планы, то, в общем, верю, что смогу осуществить их						
То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий						
Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства						
Если люди не подходят друг другу, то, как бы они ни старались, наладить семейную жизнь они все равно не смогут						
То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими						
Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители						
Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни						
Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства						
Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности						
В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной						
Жизнь людей зависит от стечения обстоятельств						
Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать						
Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней						
Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле						
В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают						
Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье						

Если очень захочу, я смогу расположить к себе любого						
На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными						
То, что со мной случается, — дело моих рук						
Трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе						
Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий						
Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, чего я хочу						
В неприятностях и неудачах, происходивших в моей жизни, чаще были виноваты другие люди, чем я сам						
Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать						
В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы разрешатся сами собой						
Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения						
Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи						
Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим						
Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу						
К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания						
В семейной жизни бывают ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании						
Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя						
Многие мои успехи были возможны только благодаря						

помощи других людей						
Большинство неудач в моей жизни произошло от незнания или лени и мало зависели от везения или невезения						

Интерпретация

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Полученный результат может быть сравнен с нормативным.

Подсчёт сырых баллов

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Вовлечённость	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Нормативные значения

Нормы	Жизнестойкость	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска
Среднее значение	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

Интерпретация (расшифровка) к тесту жизнестойкости.

Выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания, копинг стратегий (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность.

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому - ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge) - убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

1.2. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССП-98) В. И. Моросановой.

Бланк методики

Инструкция: Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения.

Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй,

неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов.

Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.
4. Придерживаюсь девиза —Выслушай совет, но сделай по-своему!.
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки.
8. Чтобы чувствовать себя уверен
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.
11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.
13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является —Семь раз отмерь, один раз отрежь!.
14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.
15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.
16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.
17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.
18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.

19. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.
20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.
21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.
22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.
23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.
24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.
25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.
26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.
27. Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.
28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.
29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко следую чужим советам.
32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.
33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.
34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.
35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.
36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.
37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.

38. Редко отступаю от начатого дела.

39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.

40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.

41. Про меня говорят, что я —разбрасываюсь, не умею отделить главное от второстепенного.

42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.

43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.

44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.

45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.

46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.

Обработка результатов

Подсчет показателей опросника производится по ключам, представленным ниже, где «Да» означает положительные ответы, а «Нет» - отрицательные.

Ключ к шкалам

Регуляторные шкалы	Ответы, совпадающие с ключом (1 балл)	
	Верно	Пожалуй, верно Пожалуй, Не верно не верно
Планирование	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36	15, 42
Моделирование	11, 37	2, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Программирование	12, 20, 25, 29, 38, 43	5, 9, 32
Оценивние результатов	30, 44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Гибкость	2, 11, 25, 35, 36, 45	16, 18, 43
Самостоятельность	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34
Общий уровень саморегуляции	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40,	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

		43, 44, 45, 46	
Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	<3	4-6	>7
Моделирование	<3	4-6	>7
Программирование	<4	5-7	>8
Оценивание результатов	<3	4-6	>7
Гибкость	<4	5-7	>8
Общий уровень саморегуляции	<23	24-32	>33

Интерпретация результатов

Описание шкал

Шкала «Планирование» (Пл) характеризует индивидуальные особенности выдвижения и удержания целей, сформированность у человека осознанного планирования деятельности.

Высокие показатели по этой шкале указывают на сформированность потребности в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно.

У испытуемых с *низкими показателями* по этой шкале потребность в планировании развита слабо, цели подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

Шкала «Моделирование» (М) позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о внешних и внутренних значимых условиях, степень их осознанности, детализированности и адекватности.

Испытуемые с *высокими показателями* по этой шкале способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий

планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям.

У испытуемых с *низкими показателями* по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

Шкала «Программирование» (Пр) диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий.

Высокие показатели по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, о детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого для человека результата.

Низкие показатели по шкале программирования говорят о неумении и нежелании человека продумывать последовательность своих действий. Такие люди предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуют путем проб и ошибок.

Шкала «Оценивание результатов» (Ор) характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения.

Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки результатов. Человек адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий.

При *низких показателях* по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

Шкала «Гибкость» (Г) диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, то есть способности перестраивать, вносить коррекции в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий.

Испытуемые с *высокими показателями* по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования и вносят соответствующую коррекцию. Гибкость регуляторики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска.

Испытуемые с *низкими показателями* по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, к смене обстановки и образа жизни. Они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разработать программу действий, выделить значимые условия, оценить рассогласование полученных

результатов с целью деятельности и внести коррекции. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

Шкала «Самостоятельность» (С) характеризует развитость регуляторной автономности.

Наличие *высоких показателей* по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

Испытуемые с *низкими показателями* по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие люди часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у них неизбежно возникают регуляторные сбои.

Опросник в целом работает как единая шкала **«Общий уровень саморегуляции» (ОУ)**, которая оценивает общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

Испытуемые с *высокими показателями* общего уровня саморегуляции самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности.

У испытуемых с *низкими показателями* по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. У таких испытуемых снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей, по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно, успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

Приложение 2

Сводные таблицы полученных данных

Таблица 2.1.

Уровень показателей жизнестойкости и ее компонентов у руководителей по методике Тест жизнестойкости (в баллах)

№	Пол	Возраст	Вовлеченность		Контроль		Принятие риска		Жизнестойкость	
			баллы	ур-нь	баллы	ур-нь	баллы	ур-нь	баллы	ур-нь
1	Жен	28	30	С	14	Н	16	С	60	Н
2	Жен	27	45	С	38	В	13	С	96	С
3	Жен	26	32	С	20	Н	8	Н	60	Н
4	Жен	35	31	С	27	С	12	С	70	С
5	Жен	36	42	С	32	С	19	В	93	С
6	Жен	23	41	С	36	С	22	В	99	С
7	Жен	26	38	С	21	С	9	Н	68	С
8	Жен	32	31	С	20	Н	14	С	65	С
9	Жен	29	20	Н	14	Н	5	Н	39	Н
10	Жен	29	20	Н	43	В	27	В	90	С
11	Жен	28	43	С	38	В	13	С	94	С
12	Жен	22	45	С	37	С	22	В	104	В
13	Жен	27	40	С	27	С	24	В	91	С
14	Жен	31	50	В	44	В	20	В	114	В
15	Муж	29	45	С	35	С	20	В	100	В
16	Муж	25	43	С	27	С	19	В	89	С
17	Жен	25	46	В	39	В	13	С	98	С
18	Жен	35	35	С	26	С	17	С	78	С
19	Муж	28	43	С	38	В	19	В	100	В
20	Жен	41	40	С	28	С	20	В	88	С
21	Муж	38	49	В	45	В	11	С	105	В
22	Жен	27	30	С	33	С	15	С	78	С
23	Жен	35	38	С	37	С	22	В	97	С

24	Жен	36	37	С	34	С	19	В	90	С
25	Жен	29	18	Н	20	Н	14	С	52	Н
26	Жен	24	37	С	29	С	10	С	76	С
27	Жен	24	31	С	26	С	23	В	80	С
28	Муж	33	43	С	36	С	23	В	102	В
29	Муж	32	34	С	48	В	18	С	100	В
30	Жен	28	49	В	40	В	21	В	110	В
31	Муж	31	31	С	23	С	16	С	70	С
32	Муж	32	45	С	36	С	27	В	108	В
33	Жен	26	39	С	29	С	24	В	92	С
34	Жен	29	36	С	33	С	15	С	84	С
35	Муж	31	41	С	40	В	17	С	98	С
36	Жен	33	47	В	44	В	23	В	114	В
37	Муж	29	49	В	42	В	23	В	114	В
38	Жен	23	27	Н	23	С	18	С	68	С
39	Жен	23	21	Н	26	С	16	С	63	С
40	Жен	24	38	С	38	В	18	С	94	С
41	Жен	22	45	С	40	В	11	С	96	С
42	Жен	21	36	С	34	С	21	В	91	С
43	Жен	23	38	С	30	С	15	С	83	С
44	Жен	27	46	В	39	В	22	В	107	В
45	Жен	25	24	Н	25	С	20	В	69	С
46	Жен	23	24	Н	23	С	15	С	62	Н
47	Жен	24	29	Н	22	С	14	С	65	С
48	Жен	23	29	Н	23	С	18	С	70	С
49	Жен	28	32	С	22	С	15	С	69	С
50	Жен	39	46	В	39	В	22	В	107	В
51	Жен	25	45	С	36	С	27	В	108	В
52	Муж	26	36	С	33	С	15	С	84	С
53	Жен	23	36	С	34	С	21	В	91	С
54	Жен	31	42	С	28	С	17	С	87	С
55	Муж	33	37	С	34	С	19	В	90	С
56	Муж	42	29	Н	27	С	14	С	70	С
57	Муж	36	20	Н	12	Н	5	Н	37	Н
58	Муж	51	40	С	29	С	20	В	89	С
59	Муж	29	31	С	22	С	21	В	74	С
60	Жен	30	18	Н	20	Н	11	С	49	Н
61	Муж	28	46	В	37	С	23	В	106	В
62	Муж	29	38	С	35	С	25	В	98	С
63	Жен	33	28	Н	22	С	11	С	61	Н
64	Муж	33	25	Н	21	С	17	С	63	С
65	Муж	32	32	С	21	С	16	С	69	С
66	Муж	26	37	С	29	С	10	С	76	С
67	Муж	34	21	Н	32	С	14	С	67	С
68	Жен	28	29	Н	24	С	18	С	71	С
69	Жен	25	43	С	37	С	21	В	101	В
70	Муж	35	36	С	30	С	14	С	80	С
71	Муж	40	35	С	24	С	12	С	71	С
72	Жен	29	24	Н	21	С	12	С	57	Н
73	Муж	35	50	В	41	В	30	В	121	В

74	Муж	32	47	В	37	С	23	В	107	В
75	Муж	31	41	С	38	В	19	В	98	С

Примечание: В – высокий уровень; С – средний уровень; Н – низкий уровень.

Таблица 2.2.

Выраженность показателей компонентов саморегуляции и общего уровня саморегуляции у руководителей по методике Стиль саморегуляции поведения (в баллах)

№	Пол	Возраст	Пл		М		Пр		ОР		Г		С		ОУ	
			баллы	уровень												
1	Жен	28	6	С	3	Н	7	С	5	С	5	С	4	С	28	С
2	Жен	27	8	В	7	В	5	С	8	В	8	В	3	Н	35	В
3	Жен	26	3	Н	4	С	3	Н	5	С	4	Н	4	С	19	Н
4	Жен	35	2	Н	2	Н	3	Н	6	С	6	С	5	С	22	Н
5	Жен	36	8	В	5	С	7	С	7	В	7	С	3	Н	34	В
6	Жен	23	5	С	5	С	5	С	6	С	6	С	5	С	27	С
7	Жен	26	6	С	3	Н	7	С	5	С	5	С	4	С	28	С
8	Жен	32	4	С	3	Н	4	Н	5	С	5	С	6	С	25	С
9	Жен	29	4	С	3	Н	6	С	3	Н	4	Н	7	В	22	Н
10	Жен	29	6	С	6	С	5	С	6	С	7	С	9	В	31	С
11	Жен	28	8	В	5	С	7	С	7	В	7	С	3	Н	34	В
12	Жен	22	7	В	6	С	8	В	9	С	8	В	3	Н	36	В
13	Жен	27	1	Н	5	С	6	С	7	В	4	Н	4	С	26	С
14	Жен	31	4	С	5	С	8	В	6	С	7	С	8	В	34	В
15	Муж	29	6	С	6	С	7	С	7	В	8	В	6	С	36	В
16	Муж	25	8	В	6	С	6	С	6	С	6	С	8	В	36	В
17	Жен	25	7	В	6	С	8	В	9	В	8	В	3	Н	36	В
18	Жен	35	1	Н	5	С	6	С	7	В	4	Н	4	С	26	С
19	Муж	28	9	В	6	С	8	В	9	В	5	С	9	В	40	В
20	Жен	41	1	Н	5	С	6	С	7	В	8	В	5	С	27	С
21	Муж	38	5	С	8	В	8	В	9	В	7	С	3	Н	35	В
22	Жен	27	8	В	4	С	6	С	6	С	5	С	5	С	31	С
23	Жен	35	6	С	7	В	5	С	7	В	4	Н	5	С	31	С
24	Жен	36	7	В	5	С	7	С	7	В	7	С	2	Н	32	С
25	Жен	29	4	С	5	С	6	С	7	В	7	С	9	В	31	С
26	Жен	24	4	С	3	Н	7	С	3	Н	5	С	7	В	25	С
27	Жен	24	8	В	6	С	4	Н	7	В	5	С	4	С	31	С
28	Муж	33	4	С	2	Н	7	С	5	С	6	С	4	С	23	Н
29	Муж	32	9	В	7	В	6	С	6	С	7	С	7	В	38	В
30	Жен	28	5	С	8	В	8	В	9	В	7	С	3	Н	35	В

31	Муж	31	2	Н	6	С	8	В	6	С	8	В	5	С	31	С
32	Муж	32	6	С	5	С	4	Н	7	В	6	С	1	Н	28	С
33	Жен	26	5	С	7	В	7	С	6	С	6	С	4	С	32	С
34	Жен	29	4	С	5	С	6	С	5	С	8	В	6	С	30	С
35	Муж	31	9	В	6	С	8	В	9	В	5	С	9	В	40	В
36	Жен	33	6	С	9	В	6	С	6	С	6	С	6	С	34	В
37	Муж	29	5	С	7	В	7	С	8	В	8	В	5	С	36	В
38	Жен	23	4	С	2	Н	4	Н	5	С	7	С	4	С	21	Н
39	Жен	23	6	С	4	С	8	В	5	С	9	В	7	В	32	С
40	Жен	24	5	С	5	С	7	С	7	В	6	С	7	В	35	В
41	Жен	22	6	С	6	С	7	С	7	В	8	В	6	С	36	В
42	Жен	21	5	С	6	С	7	С	6	С	5	С	3	Н	28	С
43	Жен	23	6	С	5	С	6	С	4	С	7	С	3	Н	27	С
44	Жен	27	8	В	8	В	9	В	9	В	8	В	6	С	42	В
45	Жен	25	5	С	5	С	4	Н	6	С	5	С	9	В	28	С
46	Жен	23	7	В	3	Н	5	С	6	С	4	Н	7	В	27	С
47	Жен	24	4	С	4	С	5	С	7	В	4	Н	4	С	24	С
48	Жен	23	4	С	3	Н	6	С	4	С	7	С	2	Н	22	Н
49	Жен	28	4	С	4	С	6	С	3	Н	7	С	8	В	26	С
50	Жен	39	6	С	4	С	6	С	6	С	7	С	7	В	33	В
51	Жен	25	8	В	7	В	5	С	8	В	8	В	3	Н	35	В
52	Муж	26	7	В	2	Н	6	С	2	Н	6	С	8	В	26	С
53	Жен	23	5	С	2	Н	5	С	8	В	8	В	7	В	28	С
54	Жен	31	6	С	7	В	6	С	6	С	6	С	2	Н	31	С
55	Муж	33	5	С	5	С	4	Н	6	С	5	С	9	В	28	С
56	Муж	42	7	В	2	Н	6	С	2	Н	6	С	8	В	26	С
57	Муж	36	4	С	2	Н	7	С	5	С	6	С	4	С	23	Н
58	Муж	51	6	С	7	В	6	С	6	С	6	С	2	Н	31	С
59	Муж	29	4	С	4	С	5	С	7	В	4	С	4	С	24	С
60	Жен	30	2	Н	6	С	8	В	6	С	8	В	5	С	31	С
61	Муж	28	7	В	6	С	8	В	9	В	8	В	3	Н	36	В
62	Муж	29	6	С	6	С	7	С	7	С	8	В	6	С	36	В
63	Жен	33	4	С	3	Н	6	С	3	Н	4	Н	7	В	22	Н
64	Муж	33	6	С	6	С	5	С	6	С	7	С	9	В	31	С
65	Муж	32	8	В	5	С	7	С	7	В	7	С	3	Н	34	В
66	Муж	26	7	В	6	С	8	В	9	В	8	В	3	Н	36	В
67	Муж	34	1	Н	5	С	6	С	7	С	4	Н	4	С	26	С
68	Жен	28	4	С	5	С	8	В	6	С	7	С	8	В	34	В
69	Жен	25	6	С	6	С	7	С	7	С	8	В	6	С	36	В
70	Муж	35	8	В	6	С	6	С	6	С	6	С	8	В	36	В
71	Муж	40	7	В	6	С	8	В	9	В	8	В	3	Н	36	В
72	Жен	29	1	Н	5	С	6	С	7	С	4	Н	4	С	26	С
73	Муж	35	9	В	6	С	8	В	9	В	5	С	9	В	40	В
74	Муж	32	5	С	8	В	8	В	9	В	7	С	3	Н	35	В
75	Муж	31	5	С	8	В	8	В	9	В	7	С	3	Н	35	В

Примечание: В – высокий уровень; С – средний уровень; Н – низкий уровень.

Таблица 2.3.

Значимость различий (t – критерий Стьюдента) по характеристикам саморегуляции поведения в группах с разными уровнями жизнестойкости и ее компонентов

	Высокая жизнестойкость	Низкая жизнестойкость	t – критерий Стьюдента
	Ср.знач ± стат. ошибка	Ср.знач ± стат. ошибка	
Планирование	6,32±2,58	3,89±2,09	0,958
Моделирование	6,26±2,57	3,78±2,06	2,739*
Программирование	7±2,72	6,00±2,60	0,954
Оценка результата	7,58±2,83	5,22±2,42	2,309*
Гибкость	6,95±2,71	5,11±2,40	1,783
Самостоятельность	5,11±2,32	5,67±2,52	-0,536
Общий ур саморегуляции	34,68±6,05	25,44±5,35	4,964*
	Высокая вовлеченность	Низкая вовлеченность	
Планирование	6,35±2,6	4,29±2,14	2,523
Моделирование	6,59±2,65	4,06±2,08	3,100*
Программирование	7,06±2,74	5,94±2,51	1,239
Оценка результата	7,94±2,9	5,35±2,38	2,839*
Гибкость	7,29±2,78	5,88±2,5	1,555
Самостоятельность	4,59±2,21	6,29±2,59	-2,068
Общий ур саморегуляции	35,41±6,13	26,88±5,34	4,322*
	Высокий контроль	Низкий контроль	
Планирование	6,57±2,62	3,86±2,12	2,791*
Моделирование	6,52±2,61	3,71±2,08	2,934*
Программирование	7,17±2,74	5,86±2,61	1,153
Оценка результата	7,83±2,86	5,14±2,45	2,436*
Гибкость	6,87±2,68	5,57±2,55	1,165
Самостоятельность	5,48±2,39	5,57±2,55	-0,085
Общий уровень	35,78±6,12	25,57±5,46	4,208*
	Высокое принятие риска	Низкое принятие риска	
Планирование	5,72±2,42	4,67±2,37	1,009
Моделирование	5,67±2,41	3,5±2,05	2,351*
Программирование	6,38±2,56	6,33±2,76	0,042
Оценка результата	6,97±2,68	5±2,45	1,814
Гибкость	6,51±2,59	5,33±2,53	1,060
Самостоятельность	5,18±2,31	4,83±2,41	0,329
Общий ур саморегуляции	32,15±5,74	25,5±5,53	2,728*

Примечание: * p<0,05; ** p<0,01; *** p<0,001 – степень достоверности различий между группами по t-критерию Стьюдента.

Таблица 2.4.

Значения коэффициента корреляции между показателями жизнестойкости и ее компонентов и показателями компонентов саморегуляции

	Вовлеченность (37.64 ± 8.08)	Контроль (29.17 ± 8.43)	Принятие риска (13.91 ± 4.39)	Жизнестойкость (80.72 ± 18.53)
Планирование	0,369*	0,409*	0,222*	0,407*
Моделирование	0,501**	0,558**	0,392*	0,579**
Программирование	0,339*	0,276*	0,009	0,278*
Оценка результата	0,484*	0,478*	0,361*	0,529**
Гибкость	0,290*	0,335*	0,151	0,320*
Самостоятельность	0,238*	0,036	0,010	0,091
Общий уровень саморегуляции	0,562**	0,634**	0,358*	0,631**

Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$ – степень выраженности корреляционной связи.

Программа повышения уровня жизнестойкости руководителей

Содержание занятий

Информативные занятия.

Реализация этих занятий может проходить в форме: лекций, семинаров, мастер-классов, тренингов, индивидуальные беседы, создание буклетов и памяток для студентов.

Примерный перечень тем для проведения лекций для руководителей:

Лекция №1

«Жизнестойкий человек, как им стать?». Обсуждает сущность жизнестойкости, ее компоненты, примеры жизнестойкого поведения художественных героев или известных людей, деятелей науки и т.д.

Лекция №2

«Как успешно общаться и налаживать контакты». Представляется информация о сущности и способах развития коммуникативных способностей и умений, психолог проводит коммуникативный тренинг.

Лекция №3

«Учимся принимать решения». Руководители обмениваются информацией о социальной активности, компетентности, социальной смелости и решительности, о необходимости их нравственной направленности.

Лекция №4

«Мои жизненные планы». Обсуждается важность жизненных смыслов и целей, осознанности жизни.

Лекция №5

«Зачем быть социально-компетентным человеком?». Рассматривается сущность социальной компетентности, обучение способам поиска и использования социальной информации.

Лекция №6

«Умеете ли Вы отдыхать?». Обучение руководителей релаксационным приемам.

Лекция №7

«Как успешно преодолевать трудности?». Представляется информация о волевых качествах и их развитии, обсуждение примеров успешного преодоления трудностей; встреча с человеком, проявившим свою жизнестойкость в трудной ситуации.

Тренинг нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях.

Занятие №1.

Упражнение «Самопрезентация и организация группы»

Цель упражнения: знакомство участников, формирование умения слушать партнера, развитие коммуникативных навыков.

Инструкция: каждый участник называет себя тем именем, каким он хочет здесь называться, и предлагает качества, которые помогает и мешают ему в общении. Перед тем как представиться, каждый участник повторяет то, что сказала сосед. Зачастую уже на этом этапе участники тренинга с неуверенным поведением и заниженной самооценкой испытывают трудности.

Упражнение «Вопросы-ответы»

Цель упражнения: развитие коммуникативных навыков, формирование умения слушать партнера.

Инструкция: участники получают листики с вопросами и ходят в свободном движении, встречаясь, кто с кем хочет. При встрече каждый имеет право задать два вопроса и должен на два вопроса ответить, только кратко. Суть упражнения в том, чтобы не устраивая дискуссий концентрировать внимание на партнере по общению и почувствовать по ответам индивидуальные особенности человека.

Упражнение «Ассоциации в парах»

Цель: развитие коммуникативных навыков

Инструкции: участники садятся в парах напротив друг друга. Они получают задание от ведущего: «Сейчас под спокойную тихую музыку сосредоточьтесь на человеке напротив Вас...Подумайте, какие воспоминания, мысли, образы он вызывает в вашей памяти? Сейчас, без разговоров, Вы будете записывать на листиках в столбик все то, что напоминает Вам этот человек. Это могут быть известные люди, литературные персонажи, явления природы, неодушевленные предметы, животные, птицы и все то, что подскажет Вам фантазия». Через 3 мин. участники обмениваются листиками. Читают и рассказывают партнеру, какие ассоциации понравились, какие не очень и т.д.

Занятие №2

Упражнение «Мои проблемы».

Цель: развитие навыков самоуверенности и успешного совладания с трудными жизненными ситуациями.

Инструкция: участникам предлагается вспомнить и записать случаи жизненных трудностей, с которыми они успешно справились и рассказать о них. Данное упражнение создает у каждого участника ощущение близости и общности с другими участниками и в трудностях, и в возможностях совладания с ними.

Упражнение «Минута молчания»

Цель: развитие навыков самоуверенности и чувства независимости.

Инструкция: в группе выбирается «испытуемый». Его задача сидя перед всей группой спокойно и доброжелательно в течение одной минуты переводить взгляд с одного участника группы на другого, задерживаясь на каждом настолько, насколько интересно будет рассматривать его глаза и лицо. При этом отслеживать свое душевно-психологическое состояние и то же время думать о том человеке, на которого смотришь «Какой он? Чем мне интересно его лицо? Что я вижу в нем?». Задача группы рассматривать человека в центре внимания, постараться почувствовать динамику его психологического состояния. Если «испытуемый» не выдерживает внимания

и смеется, ведущий должен объяснить ему, что причина смеха кроется в желании спрятаться, в смущении и разрядке психологического напряжения.

При обсуждении задача ведущего раскрыть причину возникающего психологического напряжения: все мы зависим от оценки, мнения других людей. Наиболее подвержены влиянию этой зависимости и наиболее неуверенно себя чувствуют люди с заниженной самооценкой. Для преодоления необходимо наблюдать за собой, своими мыслями и ощущениями, особенно в сложных жизненных ситуациях, а также повышение самооценки, тренировка взора в любые доступных ситуациях.

Занятие №3

Упражнение «Я могу уверенно ответить»

Цель: развитие навыков уверенного общения и коммуникативных навыков

Инструкция: каждому предлагается продемонстрировать в предлагаемой гипотетической ситуации неуверенный, агрессивный и уверенный ответы. При выполнении упражнения необходимо учитывать, что невербальное поведение говорит о нашем состоянии не меньше, чем вербальное.

Упражнение «Спасибо, мне это не нужно!»

Цель: развитие навыков уверенного общения и противостояния негативному влиянию.

Инструкция: в этой ролевой игре участники моделируют предложенные ведущим и имеющиеся в личном опыте ситуации, в которых под различными предлогами предлагаются ненужные им вещи. В процессе игры участники отработывают навыки уверенного и эффективного поведения, направленного на противостояние негативному влиянию социального окружения.

Упражнение «Я не такой, как все, и все мы разные»

Цель: развитие самоуверенности и самопринятия.

Инструкция: участникам предлагается в течение пяти минут с помощью цветных карандашей нарисовать или описать, что такое «радость».

Затем все рисунки перемешиваются и рассматриваются участниками. Ведущий обращает внимание на наличие различий в понимании и представлении радости. Делается вывод о том, как по-разному люди понимают одно и то же. Затем каждому предлагается найти в перемешанный листиках свой. Проводится обсуждение легко или трудно было это сделать. Затем делается вывод, что каждый человек неповторим, незаменим, что является основанием для ощущения своей ценности.

Занятие №4

Упражнение «Стоп! Подумай! Действуй!»

Цель: развитие навыков конструктивного решения и уверенного поведения в трудных жизненных ситуациях.

Инструкции: участники разбиваются на микрогруппы по 3-4 человека. Каждая группа получает описание ситуации, три карточки и листы для ответов. Для каждой группы ситуации разные, но каждая представляет собой реальную опасность. После того, как участники ознакомились с ситуацией, они берут карточку «Стоп!». На ней раскрываются чувства, переживания, желания, которые могут возникнуть в этой ситуации. Задача участников – обсудить ситуацию и те переживания, которые она вызывает и либо согласиться с ними, либо записать свои.

Затем берется вторая карточка «Подумай!». На ней записаны три возможные реакции. Члены микрогруппы должны обсудить, подходят ли эти решения к предложенной ситуации, и при желании дописать свои.

На последней карточке написано одно слово «Действуй!». На листках бумаги участники должны изложить каждый своё решение проблемы.

После проводится обсуждение. Ведущий выделяет конструктивные решения и обращает внимание участников на значимость трех предложенных этапов «Стоп! Подумай! Действуй!» для уверенного поведения в трудных и опасных ситуациях.

Упражнение «Тренинг нестандартных поступков и преодоления страха»

Цель: развитие навыков уверенного поведения и независимости от чужого мнения.

Инструкция: ведущий ставит вопросы: «В чем и как проявляется наша зависимость от мнения окружающих? От мнения близких людей? От оценки значимых для нас людей? Как на практике преодолевать эту зависимость? Какие вы можете назвать методы, способы и приемы?». Ведется короткое обсуждение вариантов ответов. Затем ведущий сообщает о существовании «Тренинга нестандартных поступков», заключающегося в выполнении любых действий, привлекающих внимание, эпатажирующих, вызывающих недоумение окружающих на улице, в транспорте. Смысл в том, чтобы преодолеть существующий здесь барьер, разрешить окружающим думать о себе все, что угодно. Поймать это состояние независимости от мнения и оценки других людей. Участникам предлагается обсудить плюсы и возможные минусы этого тренинга.

Домашнее задание: нестандартные поступки, не вредящие окружающим.

Занятие №5

Упражнение «Основы саморегуляции»

Цель: обучение навыкам саморегуляции, релаксации и расслабления.

Инструкция: одним из ведущих качеств, обеспечивающих жизнестойкость юношей и девушек к трудным жизненным ситуациям, являются навыки саморегуляции и самостоятельности, в том числе самостоятельности мышления.

Техники расслабления могут изучаться сами по себе и могут быть составной частью других приемов. Применяются не только как средство повышения устойчивости к стрессам, но и в целях формирования защиты или восстановления душевного равновесия.

Упражнение «Аукцион»

Цель: развитие навыков саморегуляции.

Инструкция: по типу аукциона участникам предлагается как можно больше способов, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим), записываются и обсуждаются в группе. По результатам обсуждения составляется рейтинг «эффективных способов».

Упражнение «Программа защиты от стресса»

Цель: развитие навыков защиты от стресса.

Инструкция: ведущий знакомит участников с простой, но эффективной программой защиты от стресса, составленной Н. Самоукиной и состоящей из 4 шагов:

1. Понаблюдайте за собой (изменения состояния и настроения, что происходит, когда вы теряете самообладание)
2. Найдите способы остановки самого себя (пауза в общении, уход и т.д.)
3. Переведите свою энергию в иную форму деятельности: переберите вещи, полейте цветы, заварите чай; поговорите с симпатичными вам людьми на нейтральные темы; посмотрите в окно на небо, деревья, людей (о чем они думают); на 2-3 минуты опустите руки под холодную воду.
4. Серьезно подумайте о том, какие моменты в жизни помогают вам снять напряжение, что вас больше всего радует, чем занимаетесь с увлечением? Постарайтесь каждый день уделять немного времени этим занятиям.

Занятия по развитию рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию

Занятие №1

Упражнение «Формулирование целей»

Цель: развитие навыков временной перспективы и рефлексии.

Инструкция:

1. Участникам предлагается, не ставя никаких ограничений, нарисовать свою будущую жизнь – так, как они хотели бы, чтобы она сложилась. При этом предлагается следовать следующим правилам:

- формулировать свои мечты в позитивных терминах;
 - быть предельно конкретными, стараться составить ясное представление о результате;
 - формулировать такие цели, достижение которых зависит от них;
 - спроецировав в будущее последствия сегодняшних целей, подумать, не нанесут ли они ущерба другим людям или мне самому;
2. На следующем этапе следует просмотреть составленный ранее список и определить, в какой временной сетке вы работаете. Хотите ли Вы все то, о чем писали, иметь уже завтра или Ваши цели относятся к отдаленному будущему. Важно иметь ясное представление о первом и последнем шагах.

Упражнение «Главные цели и определение временных границ»

Цель: развитие навыков целеполагания.

Инструкция: теперь из всего того, о чем писали участники, необходимо выбрать четыре самые важные цели на этот год – то, что в случае реализации доставит самое большое удовольствие. Нужно выписать эти цели.

Участникам предлагается написать, почему они точно уверены, что это для них так важно. Выписанные основания отличают простой интерес от субъективной необходимости, обязательности этого достичь. Если человек знает, почему нечто так важно для него, то он найдет, как к этому прийти.

Когда составлен список из четырех главных ключевых целей, необходимо вновь просмотреть их через призму сформулированных выше правил, т.е. уточнить: сформулирована ли каждая цель в позитивных терминах; конкретна ли эта формулировка; есть ли ясное представление о результате; подконтрольно ли достижение этой цели человеку; насколько цель этически чиста. При необходимости вносятся изменения.

Занятие №2

Упражнение «Оценка ресурсов и препятствий»

Цель: развитие навыков целеполагания и успешного решения трудных жизненных ситуаций.

Инструкция: составляется список необходимых для достижения целей ресурсов, которыми участники уже обладают. Участники описывают то, что у них уже есть – это могут быть черты характера, друзья, которые поддерживают и могут помочь, финансовые ресурсы, уровень образования, энергия, время и т.д. Для того, чтобы сконструировать такое видение будущего, которое наполняло бы силой и энергией, необходимо иметь ясное представление о том, что человек имеет.

На этом этапе участникам предлагается вспомнить случаи из жизни, когда они чувствовали, что достигли успеха. Предлагается ответить на вопрос, какие из вышперечисленных ресурсов они тогда использовали максимально эффективно. Необходимо припомнить 3-5 таких случаев и записать их.

После этого необходимо описать, каким человеком участники должны были бы быть, чтобы достигнуть своей цели. Нужно заполнить такими записями о себе страницу.

Упражнение «Осознание препятствий»

Цель: развитие навыков рефлексии и целеполагания.

Инструкция: участникам предлагается в нескольких тезисах сформулировать, что препятствует иметь все то, о чем они мечтают, к чему стремятся сейчас. Нужно ответить на вопросы о конкретных помехах и ограничениях. У каждого человека есть способы ставить себе ограничения, личные стратегии, ведущие к поражению, но если они будут осознанны, то он может избавиться от этих ограничений.

Для каждой из четырех выбранных целей составляется черновик пошагового плана для ее достижения. Необходимо начать с конечного результата, а потом спланировать весь путь вплоть до того, что можно сделать для этого прямо сегодня. В любом варианте пошаговый план достижения цели должен включать сегодняшний день.

Перечисленные упражнения позволят участникам сделать первый, но очень важный шаг, осознать то, чего они хотят, писать этот процесс, как в

конечном итоге, так и на начальных стадиях, определить, какие стороны личности помогают, а какие мешают.

Занятие №3

Упражнение «Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях»

Цель: разработка собственной стратегии достижения успеха.

Инструкция: участникам нужно попытаться смоделировать кого-то, кто уже достиг того, к чему мы стремимся (те, кого знают участники или известные личности). Необходимо записать имена 3-5 людей и в нескольких словах описать их личностные качества поведение, которые привели к успеху.

После этого закрыть глаза и представить, что каждый из этих людей собирается дать Вам совет. Записывается основная идея того, что они скажут. Необходимо записать первое, что придет в голову. Далее нужно вспомнить случай из жизни, когда переживался абсолютные успех. Закрыв глаза, представляем себе это предельно ярко, обратить внимание на то, где помещается картинка, а также на ее размер, точность и качество, на движения, звуки, переживания, которые ее создают. Затем необходимо подумать о целях, которые участники записали и создать внутреннюю картинку при достижении этого результата. Мысленно поместив эту картинку в то же место, что и предыдущую, необходимо постараться сделать ее того же размера, яркости, отмечая при этом возникающие чувства.

Упражнение «Внутренний план дня как препятствие чужому влиянию»

Цель: развитие навыков целеполагания и самоуверенности.

Инструкция: необходимо мысленно нарисовать свой идеальный день. Это может быть, как мысленный рисунок, так и реальный, на котором могут быть отражены: кто с Вами, чем Вы заняты, когда и как проснулись, что и как происходит вплоть до самого вечера, что Вы будете чувствовать, ложась в постель.

Участники описывают свое идеальное окружение. При этом необходимо акцентировать значение места, не ставя никаких ограничений.

В конце выполнения всех упражнений ведущий отмечает, что сначала выполнять их не очень просто, но потом это становится легче и интереснее.