

УДК / UDC 159.923.3
DOI 10.35231/18186653_2022_2_228

Особенности психической саморегуляции студентов разных групп адаптационных способностей

В. О. Димидов, М. С. Рязанова, Д. С. Коршунов

*Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина,
Санкт-Петербурге, Российская Федерация*

Введение. В данной статье исследуются стратегии и стили саморегуляции у студентов разных групп адаптации. Процесс адаптации обеспечивает приспособление человека к условиям окружающей среды и его нормальный уровень жизнедеятельности. Особенности саморегуляции психической деятельности входят в состав интегрального показателя адаптивных способностей личностного адаптационного потенциала. Саморегуляция деятельности выступает процессом регуляции психических процессов и психических состояний самим субъектом деятельности. Однако в настоящее время нет исследований, по изучению саморегуляции психической деятельности у лиц с разным уровнем адаптивности.

Материалы и методы. Выборку составляют 134 студента, обучающихся по разным направлениям, от 17 до 25 лет. Для психологической диагностики были отобраны следующие методики: «Склонность к самоконтролю» Никифорова С.Г., Васильева В.К., Фирсовой С.В., «Методика самооценки метакогнитивных знаний и метакогнитивной активности» Скворцовой Ю.В., Кашапова М.М., «Опросник самоорганизации деятельности» в адаптации Мандриковой Е. Ю., «Диагностика когнитивно-поведенческих стратегий преодоления» Сизовой И.Г и Филиппченковой С.И., «Стили саморегуляции поведения» Моросановой В.И.

Результаты исследования. Анализ результат эмпирического исследования позволил охарактеризовать особенности психической саморегуляции у студентов разных групп адаптивности. Также были выявлены взаимосвязи между поведенческой регуляцией и рядом показателей саморегуляции, что даёт возможности рассмотрения структуры данного психического явления.

Обсуждение и выводы. Выделен ряд стратегий и стилей саморегуляции деятельности, которые являются компонентами поведенческой регуляции, такими как склонность к контролю своих эмоциональных состояний и их проявлений в деятельности; знания о протекании своих когнитивных процессов, способность к волевым усилиям и самоорганизации; целеустремленность и целенаправленность. Лица третьей и четвёртой групп адаптации характеризуются предпочтением стратегии «Коррекция ожиданий и надежд», лица четвёртой группы адаптации предпочитают стратегии «Превосходящая печаль» и «Придание ситуации нетривиального смысла». Существует необходимость в организации мероприятий по коррекции адаптационных нарушений путём влияния на особенности саморегуляции психической деятельности.

Ключевые слова: саморегуляция, поведенческая регуляция, адаптация, субъект саморегуляции, личностный адаптационный потенциал, стратегии саморегуляции, стили саморегуляции.

Для цитирования: Димидов В. О., Рязанова М. С., Коршунов Д. С. Особенности психической саморегуляции студентов разных групп адаптационных способностей // Вестник Ленинградского государственного университета имени А.С. Пушкина. – 2022. – № 2. – С. 228–242. DOI 10.35231/18186653_2022_2_228

Features of mental self-regulation of students of different groups of adaptive abilities

Vladimir O. Dimidov, Margarita S. Ryazanova, Dmitry S. Korshunov

*Pushkin Leningrad State University,
Saint Petersburg, Russian Federation*

Introduction. The authors research a strategies and styles of self-regulation in students of different adaptation groups. The adaptation process provides an interaction of a person with environment and his normal level of life. Features of self-regulation of mental activity are included in the integral phenomenon of personal adaptive potential. Self-regulation of activity is the process of regulation of mental processes and mental states by the subject of activity himself. However, at the present there are no studies devoted to a research of self-regulation of mental activity in persons with different levels of adaptability.

Materials and methods. The sample consists of 134 students studying in various specialization, 17–25 years old. For psychological diagnostics, the following methods were selected: «Propensity to self-control» Nikiforov S.G., Vasiliev V.K., Firsova S.V., «Method for self-assessment of metacognitive knowledge and metacognitive activity» Skvortsova Yu.V., Kashapova M.M. ., «Questionnaire of self-organization of activity» in adaptation by Mandrikova E. Yu., «Diagnostics of cognitive-behavioral coping strategies» by Sizova I.G. and Filippchenkova S.I., «Styles of self-regulation of behavior» by Morosanova V.I, Multilevel personality questionnaire «Adaptability» by A.G. Maklakov and V.S. Chermyanin.

Results. Analysis of the result of empirical research made it possible to characterize the features of mental self-regulation in students of different groups of adaptability. Also, a correlations was received between behavioral regulation and some characteristics of self-regulation, which makes it possible to research the structure of this mental phenomenon.

Discussion and conclusions. The authors include some strategies and styles of self-regulation of activity in components of behavioral regulation, these are: a propensity to self-control emotional states and their manifestations in activity; knowledge about a progress of their cognitive processes, the ability to volitional efforts and self-organization; purposefulness and purposefulness. Persons of the third and fourth adaptation groups are characterized by a preference for the strategy "Correction of expectations and hopes", persons of the fourth adaptation group prefer the strategies "Transcending sadness" and "Giving the situation a non-trivial meaning". There is a need to organize measures to correct adaptive disorders by influencing the features of self-regulation of mental activity.

Key words: Self-regulation, behavioral regulation, adaptation, the subject of self-regulation, personal adaptive potential, strategies and styles of self-regulation.

For citation: Dimidov, V.O., Ryazanova, M.S., Korshunov, D.S. (2022) Osobennosti psikhicheskoy samoregulyatsii studentov raznykh grupp adaptatsionnykh vozmozhnostey [Features of mental self-regulation of students of different groups of adaptive abilities]. *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta imeni A.S. Pushkina – Pushkin Leningrad State University Journal*. No 2. pp. 228–242. DOI 10.35231/18186653_2022_2_228 (In Russian).

Основная часть

Нормальный уровень жизнедеятельности человека обеспечивается благодаря его адаптации к окружающей среде. Данный термин встречается в работах множества психологов, психиатров и физиологов, таких как Г. Селье, И. М. Сеченов, И. П. Павлов, Ф. Б. Березин, А.Г. Маклаков, Д.А. Леонтьев, В.Н. Марков, С.В. Величко, В.А. Кулганов, Л.С. Шенберг, Л.А. Короткова, С.Т. Посохова, А.М. Богомоллов и др. [3; 10; 11; 15; 24].

Г. Селье, И. М. Сеченов, И. П. Павлов и С. И. Сороко под адаптацией понимают физиологический процесс, суть которого заключается в поддержании гомеостаза и приспособлении организма к изменяющимся внешне условиям [22, 26–28, 30].

Дальнейшее исследование адаптации проводил Ф. Б. Березин. Данный феномен он описывает как процесс сохранения и физиологического, и психического гомеостаза [2].

В 1992 г. А. Г. Маклаков вводит термин «адаптационный потенциал личности» [13], который в последние годы получил значительное распространение.

Под личностным адаптационным потенциалом А. Г. Маклаков понимает интегральную характеристику, включающую устойчивую совокупность индивидуально-психологических и личностных свойств,

обусловливающих проявление активности, саморегуляции, инициативности, ответственности, которые определяют возможность человека регулировать уровень его нервно-психического напряжения [12].

В состав личностного адаптационного потенциала А.Г. Маклаков и С.В. Чермянин [17] включают такие шкалы, как «поведенческая регуляция», «коммуникативный потенциал», «моральная нормативность». Под поведенческой регуляцией, согласно А.Г. Маклакову и С. В. Чермянину, понимается способность человека регулировать взаимодействие с собственной средой деятельности. К структуре поведенческой регуляции человека относят: самооценку, уровень нервно-психической устойчивости, наличие социального одобрения со стороны окружающих людей. Вышеперечисленные элементы структуры не относятся к первостепенной регуляции поведения, а только отражают соотношение мотивов, самосознания, потребностей, «Я-концепции» и пр.

Система регуляции является сложным иерархическим образованием, а устойчивость процесса регуляции поведения обеспечивается благодаря интеграции всех ее уровней в единый комплекс. В настоящее время принципы саморегуляции людей с разным уровнем адаптивности не изучены. Это обуславливает актуальность данного исследования.

Согласно мнению многих ученых, таких как К. А. Абульханова-Славская, О. А. Конопкин, В. И. Моросанова, Ю. Я. Голиков, А. Н. Костин, А. В. Карпов, А. О. Прохоров, Г. Ш. Габдреева и др., содержание психической саморегуляции отличается системным характером ее организации [1; 4; 5; 23; 25].

Под саморегуляцией понимают направленность действия на того, кто его производит, для человека объектом регуляции являются его действия, поступки и его психические процессы, состояния и свойства [6].

А. В. Карпов в своей концепции интегральных процессов психической регуляции поведения и деятельности разделяет структурно-функциональную организацию психических процессов на несколько уровней интеграции: мироуровень и мезоуровень. К мезоуровню Карпов относит такие процессы, как целеобразование, принятие решений, программирование, планирование, контроль, самоконтроль и др. В процессе регулирования деятельности составляющие данной группы «обслуживают» внешнюю и внутреннюю формы существования деятельности [7; 8].

О.А. Конопкин в своей структурно-функциональной модели процесса саморегуляции рассматривает его в виде целостной, замкнутой по структуре и открытой информационной системы, функционирующей посредством взаимодействия функциональных звеньев, которые выделяются на основании соответствующих им специфическим регуляторным функциям, при этом происходит их системное взаимодействие в процессе общей регуляции [9].

В.И. Моросанова ввела понятие индивидуального стиля саморегуляции, выступающего в качестве средства реализации субъективного подхода в исследовании индивидуально-типических форм произвольной активности человека. Под индивидуальным стилем понимается устойчивое, типичное для человека разнообразие непосредственно его произвольной активности, состоящей из двух форм: индивидуальный стиль реализации «действия», включающий в себя различные виды активности, и индивидуальный стиль функционирования «сознания», состоящий из саморегуляции активности [18]. В.И. Моросанова, в отличие от большинства современных исследователей, предлагает рассматривать не только структурные характеристики стиля, но и уровневые, которые напрямую связаны с эффективностью саморегуляции в целом [19; 20].

Целью данного исследования является определение стратегий саморегуляции, свойственных студентам разной группы адаптивности.

Задачи:

1. Рассмотреть феномен саморегуляции как поведенческой регуляции, характеризующей субъекта адаптации.
2. Выявить различия в структуре стратегий и стилей саморегуляции между студентами разных групп адаптивности.
3. Определить структурные и уровневые особенности саморегуляции субъекта адаптации.
4. Охарактеризовать получившуюся структуру саморегуляции.

Гипотезы исследования: 1. Стратегии самоконтроля, самоорганизации и стили саморегуляции, а также вариативность использования конструктивных преобразующих, приспособительных и неконструктивных стратегий саморегуляции будут значительно отличаться на разных уровнях адаптивности личности. 2. В структуру поведенческой регуляции входят такие аспекты саморегуляции, как самоконтроль, метакогнитивные знания и метакогнитивная активность. 3. Успешность поведенческой регуляции определяется индивидуальным стилем саморегуляции испытуемого

и такими характеристиками самоорганизации, как собственно самоорганизация, целеустремлённость и настойчивость.

Материалы и методы

Выборка представлена 134 студентами разных направлений от 17 до 25 лет. Испытуемые были разделены на три подгруппы соответственно их группе адаптивности согласно результатам методики МЛО «Адаптивность». Студенты с хорошими адаптационными способностями – 17 чел. (1, 2 группы), 44 испытуемых были отнесены соответственно к группе удовлетворительной адаптации (3 группа) и 73 – к группе сниженной адаптации (4 группа).

Эмпирическая часть исследования проводилась с помощью методик: МЛО «Адаптивность» А.Г. Маклакова, С.В. Чермянина [17], «Склонность к самоконтролю» С.Г. Никифорова, В.К. Васильева, С.В. Фирсовой [21], «Методика самооценки метакогнитивных знаний и метакогнитивной активности» Ю.В. Скворцовой, М.М. Кашапова [16], «Опросник самоорганизации деятельности» в адаптации Е.Ю. Мандриковой [14], «Диагностика когнитивно-поведенческих стратегий преодоления» И.Г. Сизовой и С.И. Филиппченковой [29].

Статистический анализ данных проводился в программном пакете IBM SPSS Statistics 20.

Результаты исследования

Сравнительная характеристика показателей была проведена посредством однофакторного дисперсионного анализа ANOVA, ввиду разного объёма сравниваемых групп для его проведения использовалось среднее гармоническое для каждой группы.

По результатам методики «Склонность к самоконтролю» С.Г. Никифорова, В.К. Васильева, С.В. Фирсовой различия между изучаемыми группами были найдены по шкалам «Самоконтроль в эмоциональной сфере» ($p \leq 0,01$) и «Самоконтроль в социальной сфере» ($p \leq 0,01$). «Методика самооценки метакогнитивных знаний и метакогнитивной активности» демонстрирует различия по шкале «Метакогнитивные знания» ($p \leq 0,01$). «Опросник самоорганизации деятельности» демонстрирует значимые различия по шкалам «Целеустремленность» ($p \leq 0,01$) и «Настойчивость» ($p \leq 0,01$). Результаты представлены в таблице.

Результаты дисперсионного анализа шкал методик «Склонность к самоконтролю», «Методики самооценки метакогнитивных знаний и метакогнитивной активности», «Опросника самоорганизации деятельности» в группах высокой и нормальной, удовлетворительной и низкой адаптации

Шкалы	Группа адаптивности, Т-балл			F	p
	1+2	3	4		
Эмоциональный самоконтроль	58	53	46	8,48	≤ 0,01
Социальный самоконтроль	55	52	48	17,150	≤ 0,01
Метакогнитивные знания	58	51	47	5,433	≤ 0,01
Целеустремленность	58	52	47	13,303	≤ 0,01
Настойчивость	58	54	46	20,888	≤ 0,01

Таким образом, испытуемые разных групп адаптации различаются по склонности к самоконтролю собственных эмоциональных состояний и их поведенческих проявлений как деятельности, так и в общении, а также склонности к самоконтролю собственного поведения, в том числе и коммуникативного, в процессе межличностного и межгруппового взаимодействия.

Испытуемые разных групп адаптации достоверно различаются по способности к приобретению сведений о когнитивных процессах и знаниях, которые могут быть использованы для контроля когнитивных процессов.

Различия между испытуемыми разных групп адаптации обнаружены также в понимании своих целей и способности их достигать, и в организованности и структурированности деятельности, и по способности к волевым усилиям для их достижения.

Важно отметить, что распределение результатов по вышеупомянутым шкалам является линейным: средние показатели увеличиваются от группы сниженной адаптации к группе удовлетворительной адаптации, и от группы удовлетворительной адаптации к группе нормальной и высокой адаптации.

Анализ средних значений по методике «Диагностики когнитивно-поведенческих стратегий преодоления» показывает нелинейное различие между испытуемыми разных групп адаптации по шкалам С1 «Когнитивная

репетиция» ($p \leq 0,01$), С2 «Коррекция ожиданий и надежд» ($p \leq 0,05$), С4 «Идущее вверх сравнение» ($p \leq 0,05$), С6 «Превосхищающая печаль» ($p \leq 0,01$) и С8 «Придание ситуации нетривиального смысла» ($p \leq 0,01$). Результаты отображены на рис. 1.

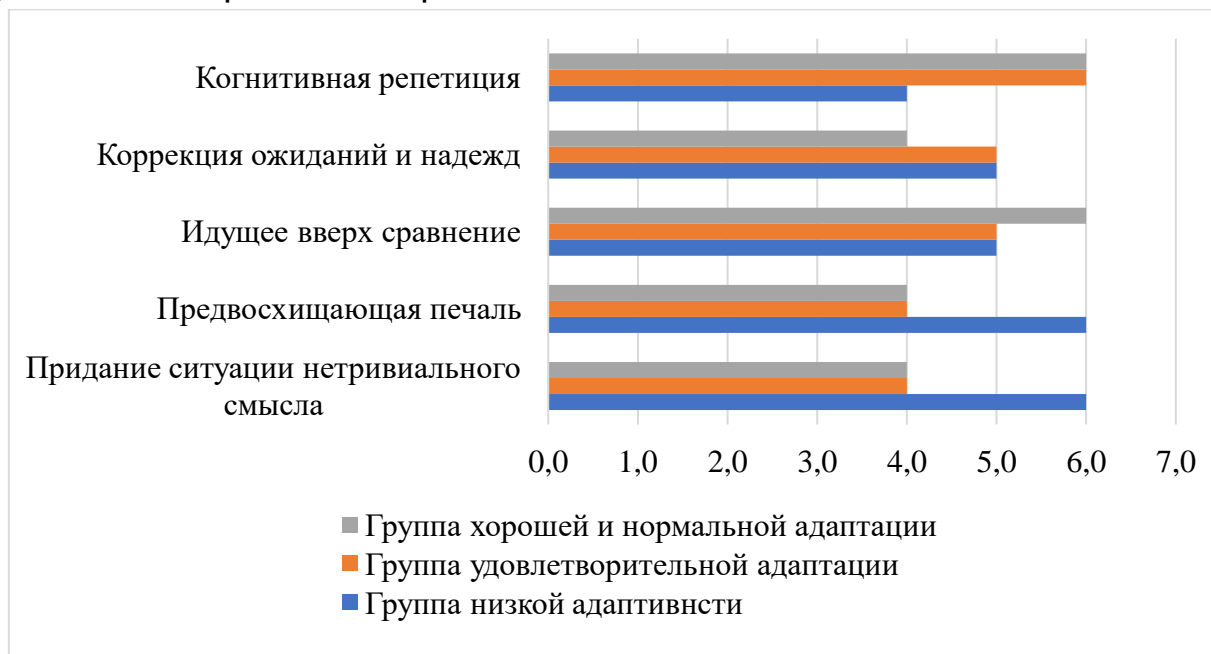


Рис. 1. Средние показатели методики «Диагностики когнитивно-поведенческих стратегий преодоления» в группах высокой и нормальной, удовлетворительной и низкой адаптации, стеновая шкала

Испытуемые низкой группы адаптации отдают меньшее предпочтение проигрыванию в уме способов разрешения трудной ситуации, в отличие от испытуемых остальных групп. Испытуемые высокой и нормальной группы адаптации отдают меньшее предпочтение временному отказу от своей цели и снижению планки своих намерений, в отличие от испытуемых удовлетворительной и низкой групп адаптации. Испытуемые группы высокой и нормальной адаптации предпочитают вспоминать о своих достижениях в других областях, чтобы справиться с текущими неудачами. Испытуемые группы низкой адаптации предпочитают думать о том, что произойдет, если они лишаться одного или нескольких близких или родных. Также испытуемые низкой группы адаптации предпочитают относиться к трудной ситуации как к ещё одному испытанию, которое выпадает на их долю.

Анализ данных по опроснику «Стили саморегуляции поведения» В.И. Моросановой проходил с помощью критерия Н-Краскела-Уоллиса

для k-групп. Были получены значимые различия по шкалам: «Моделирование» ($p \leq 0,01$) и «Оценивание результатов» ($p \leq 0,01$).

У испытуемых четвёртой группы адаптации менее развиты способности к выделению значимых внутренних и внешних условий для достижения цели в текущей ситуации и в будущем, а также планированию и программированию деятельности. Также у данной группы менее развиты способности к оцениванию себя и результатов своей деятельности и поведения. Они менее критичны к своим действиям, их субъективные критерии менее устойчивы.

В качестве методов корреляционного анализа для всех методик, кроме «Стилей саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, был выбран параметрический критерий корреляции Пирсона. Данные по этой методике обрабатывались с помощью критерия корреляций Спирмена.

В ходе математико-статистической обработки данных были выявлены значимые корреляционные связи показателей шкалы «Поведенческая регуляция» методики МЛО «Адаптивность» со шкалами других методик. Исходя из концепции исследования, выявленные взаимосвязи можно рассматривать как структуру регуляции поведения личности. Для удобства восприятия все корреляции между шкалами методик представлены на рис. 2, кроме корреляций со шкалами методики «Диагностика когнитивно-поведенческих стратегий преодоления», которые представлены на рис. 3.

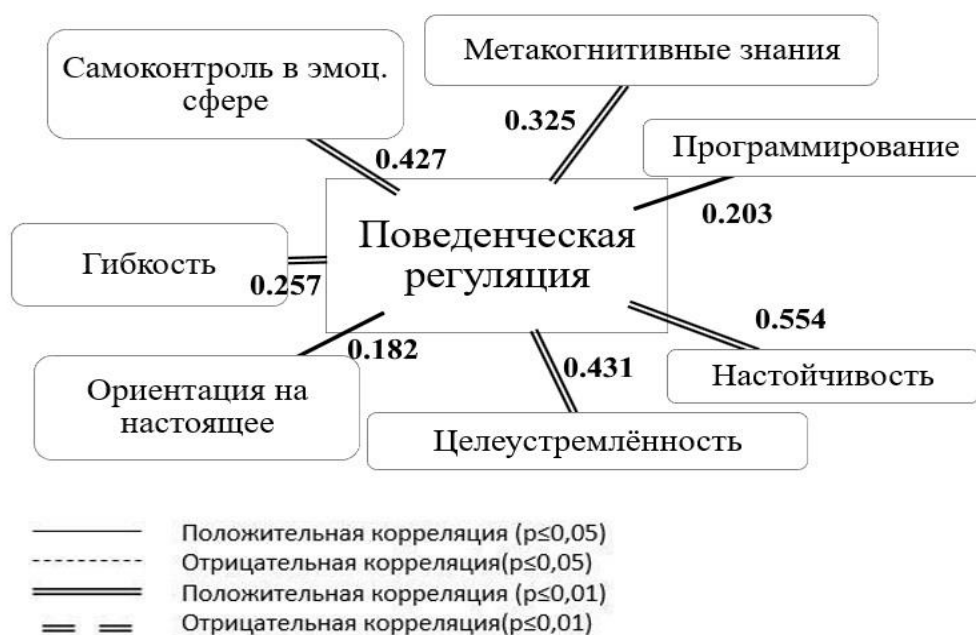


Рис. 2. Взаимосвязь значений поведенческой регуляции с показателями саморегуляции

Личность с высоким уровнем нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции имеет более развитые способности к приобретению знаний о когнитивных процессах и знаниях, более склонна к самоконтролю собственных эмоциональных состояний и их проявлениям, более способна перестраиваться и вносить корректировки в систему саморегуляции под влиянием условий, может быть более склонна к фиксации на текущей ситуации и её переживании «здесь и сейчас», более целеустремлённая и целенаправленная, проявляет большие волевые усилия к достижению цели и у неё может быть более развита потребность продумывать способы действий и поведения для достижения цели.



Рис. 3. Взаимосвязь значений поведенческой регуляции с показателями когнитивно-поведенческих стратегиях преодоления

Примечание: С1 – «Когнитивная репетиция», С4 – «Идущее вверх сравнение»; С5 – «Антиципирующее преодоление», С6 – «Предвосхищающая печаль», С12 – «Уход или бегство из трудной ситуации», С13 – «Стратегия отрицания»

Также личность с высоким уровнем нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции отдаёт предпочтение проигрыванию в уме способов разрешения трудной ситуации и воспроизведению в памяти своих достижений в других областях, чтобы справиться с текущими неудачами и не выбирает такие стратегии, как представлять возможные негативные изменения в жизни и своё поведение в этих условиях, думать о том, что произойдёт, если потеряет близкого человека или родственника, отчуждать себя от трудной ситуации и подавлять мысли о ней и отказываться принимать, что они пережили психотравмирующее событие.

Интересным представляется, что, хотя стратегии «Антиципирующее преодоление» и «Предвосхищающая печаль» считаются конструктивными и преобразующими, они имеют сильную обратную корреляцию с поведенческой регуляцией. Возможно, это объясняется тем, что личность с высоким уровнем нервно-психической устойчивости обладает также и высокой эмоциональной устойчивостью, поэтому для неё нехарактерно уходить в негативные эмоциональные переживания вероятностных событий.

Обсуждение результатов

По результатам проведения исследования можно заключить, что гипотеза подтвердилась только частично: были выделены стратегии саморегуляции, входящие в структуру поведенческой регуляции субъекта адаптации, но не были обнаружены значимые уровневые различия данных структур.

Можно выделить основные компоненты поведенческой регуляции студентов:

1. Склонность к контролю своих эмоциональных состояний и их проявлений в деятельности.
2. Знания о своих когнитивных процессах, характеристиках задания для когнитивной деятельности и такие метакогнитивные стратегии саморегуляции, как идентификация задания, оценка прогресса, определение последовательности шагов и создание установки на определенный уровень интенсивности выполнения задания.
3. Способность к волевым усилиям и самоорганизации.
4. Целеустремленность и целенаправленность, отражающаяся в деятельности.

В качестве уровневых компонентов поведенческой регуляции можно рассматривать только отдельные стратегии «Коррекция ожиданий и надежд» (более характерна для 3-й и 4-й группы адаптации), «Предвосхищающая печаль» и «Придание ситуации нетривиального смысла» (характерны только для группы низкой адаптации), хотя и относятся к конструктивным стратегиям.

В качестве перспективы дальнейших исследований были определены области прикладных аспектов саморегуляции. Выявлена необходимость в планировании и проведении мероприятий по предупреждению нарушений адаптации и коррекции пограничных психических состояний с помощью влияния на структуру саморегуляции личности.

Список литературы

1. Абульханова-Славская К.А. Личностные механизмы регуляции деятельности // Проблемы психологии личности. – М., 1982. – С. 32–41.
2. Березин Ф.Б. Психологическая и психофизическая адаптация человека. – Л.: Наука, 1988. – 260 с.
3. Богомолов А.М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 1. – С. 67–73.
4. Габдреева Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием. Казань: Изд-во КГУ, 1981.
5. Голиков Ю.Я., Костин А.Н. Теория и методы анализа проблемностей в сложной операторской деятельности // Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа. – М.: Институт психологии РАН, 1999. – С. 6–80.
6. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб.: Питер, 2000.
7. Карпов А.В. Метасистемная организация уровневых структур психики. – М.: ИП РАН, 2004.
8. Карпов А. В. Психология сознания: Метасистемный подход. – М.: РАО, 2011.
9. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5–12.
10. Кулганов В.А., Шенберг Л.С., Короткова И.А. Исследования адаптационного потенциала личности у подростков и молодежи // Ананьевские чтения – 2005: материалы науч.-практ. конф., 25–27 октября 2005 г. / под ред. И.А. Цветковой, Л.М. Шипицыной. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2005. – С. 578–580.
11. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // 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.
12. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2001–592 с.
13. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – № 1. – С. 16–24.
14. Мандрикова Е.Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД). Психологическая диагностика. – 2010. – № 2. – С. 87–111.
15. Марков В.Н. Личностно-профессиональный потенциал управленца и его оценка. – М.: РАГС, 2001. – 162 с.
16. Метакогнитивные основы конфликтной компетентности: монография / ред. М. М. Кашапов; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль: ЯрГУ, 2012. – 428 с.
17. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина // Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие / ред. и сост. Райгородский Д.Я. – Самара: БАХРАХ-М, 2006. – С. 549–672.
18. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. – М.: Наука, 2001.
19. Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2004. – № 2.
20. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. – М.: Наука, 2010. – 518 с.
21. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1989. – С. 183–186.
22. Павлов И.П. Полное собрание сочинений. – М., 1949.
23. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий. – М., 1981.

24. Посохова С.Т. Психология адаптирующейся личности: моногр. – СПб.: Изд-во РГПУ им Герцена, 2001. – 240 с.
25. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. – М.: ПЕР СЭ, 2005.
26. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М.: Медицина, 1956.
27. Селье Г. Стресс без дистресса / пер. с англ.; общ. ред. Е. М. Крепса. – М.: Прогресс, 1979. – 124 с.
28. Сеченов И.М. Избранные произведения. – М.: АМН СССР, 1952. – Т. 1.
29. Сизова И.Г., Филиппченкова С.И. Методика диагностики когнитивно-поведенческих стратегий преодоления // Современная психология: состояние и перспективы исследований: материалы юбилейной науч. конф. Ин-та психологии РАН. М.: Изд-во Ин-та психологии РАН, 2002.
30. Сороко С.И. Индивидуальные стратегии адаптации человека в экстремальных условиях // Физиология человека. – 2012. – Т. 38. – № 6. – С. 78–86.

References

1. Abul'hanova-Slavskaya, K.A. (1982) *Lichnostnye mekhanizmy regulyatsii deyatel'nosti* [Personal mechanisms of activity regulation]. *Problemy psikhologii lichnosti – Problems of personality psychology*. Moscow, pp. 32–41. (In Russian).
2. Berezin, F.B. (1988) *Psihologicheskaya i psihofizicheskaya adaptatsiya cheloveka* [Psychological and psychophysical adaptation of a person]. Leningrad: Nauka. (In Russian).
3. Bogomolov, A.M. (2008) *Lichnostnyj adaptatsionnyj potencial v kontekste sistemnogo analiza* [Individual adaptive potential in the field of system analysis]. *Psihologicheskaya nauka i obrazovanie – Psychological Science and Education*. No 1. pp. 67–73. (In Russian).
4. Gabdreeva, G.Sh. (1981) *Samoupravlenie psihicheskim sostoyaniem* [Self-government of the hereditary state]. Kazan': Izd-vo KGU. (In Russian).
5. Golikov, Yu.Ya., Kostin, A.N. (1999) *Teoriya i metody analiza problemnostej v slozhnoj operatorskoj deyatel'nosti* [Theory and methods of problem analysis in research operator activities]. *Problemnost' v professional'noj deyatel'nosti: teoriya i metody psihologicheskogo analiza – Problems in professional activity: theory and methods of psychological analysis*. Moscow: Institut psikhologii RAN. pp. 6–80. (In Russian).
6. Il'in, E.P. (2000) *Psihologiya voli* [Psychology of will]. Saint-Petersburg: Piter. (In Russian).
7. Karpov, A.V. (2004) *Metasistemnaya organizatsiya urovnevnyh struktur psihiki* [Metasystem organization of level structures of the psyche]. Moscow: IP RAN. (In Russian).
8. Karpov, A.V. (2011) *Psihologiya soznaniya: Metasistemnyj podhod* [Psychology of Consciousness: Metasystem Approach]. Moscow: RAO. (In Russian).
9. Konopkin, O.A. (1995) *Psihicheskaya samoregulyatsiya proizvol'noj aktivnosti cheloveka (strukturno-funktsional'nyj aspekt)* [Mental self-regulation causes human activity (structural and functional aspect)]. *Voprosy psikhologii – Questions of psychology*. No 1. pp. 5–12. (In Russian).
10. Kulganov, V.A., Shenberg, L.S., Korotkova, I.A. (2005) *Issledovaniya adaptatsionnogo potenciala lichnosti u podrostkov i molodezhi* [Study of the adaptive scope of personality in adolescents and youth]. *Anan'evskie chteniya 2005* [Ananiev Readings 2005]. Proceedings of the International Conference. Saint-Petersburg, 25-27 Okt. 2005. Saint-Petersburg: Izd-vo SPbGU. pp. 578–580. (In Russian).

11. Leont'ev, D.A. (2002) *Lichnostnoe v lichnosti: lichnostnyj potencial kak osnova samodeterminacii* [Personal in personality: personal potential as the basis of self-determination]. *Uchenye zapiski kafedry obshchej psihologii MGU im. M.V. Lomonosova – Scientific notes of the Department of General Psychology of Moscow State University. M.V. Lomonosov*. Vol. 1. Moscow: Smysl. pp. 56–65. (In Russian).
12. Maklakov, A.G. (2001) *Obshchaya psihologiya* [General psychology]. Saint-Petersburg: Piter. (In Russian).
13. Maklakov, A.G. (2001) *Lichnostnyj adaptacionnyj potencial: ego mobilizaciya i prognozirovanie v ekstremal'nyh usloviyah* [Individual adaptive potential: its mobilization and forecasting in extreme conditions]. *Psihologicheskij zhurnal – Psychological journal*. Vol. 22. No 1. pp. 16–24. (In Russian).
14. Mandrikova, E.Yu. (2010) *Razrabotka oprosnika samoorganizacii deyatel'nosti (OSD)* [Development of a self-organization questionnaire (OSA)]. *Psihologicheskaya diagnostika – Psychological diagnostics*. No 2. pp. 87–111. (In Russian).
15. Markov, V.N. (2001) *Lichnostno-professional'nyj potencial upravlenca i ego ocenka* [Personal and professional potential of a manager and its assessment]. Moscow: RAGS. (In Russian).
16. Kashapov, M.M. (2012) *Metakognitivnye osnovy konfliktnoj kompetentnosti* [Metacognitive foundations of conflict competence]. YAroslavl': YArGU. (In Russian).
17. Rajgorodskij, D.Ya. (2006) *Mnogourovnevnyj lichnostnyj oprosnik «Adaptivnost'» (MLO-AM)* A.G. Maklakova i S.V. Chermyanina [Multilevel personal questionnaire "Adaptiveness" (MLO-AM) A.G. Maklakova and S.V. Chermyanina]. *Prakticheskaya psihodiagnostika. Metodiki i testy. Uchebnoe posobie. – Practical psychodiagnosics. Methods and tests. Tutorial*. Samara: Izdatel'skij Dom BAHRAH-M, pp. 549–672. (In Russian).
18. Morosanova, V.I. (2001) *Individual'nyj stil' samoregulyacii: fenomen, struktura i funkcii v proizvod'noj aktivnosti cheloveka* [Individual style of self-regulation: phenomenon, structure and function that causes human activity]. Moscow: Nauka. (In Russian).
19. Morosanova, V.I. (2004) *Oprosnik «Stil' samoregulyacii povedeniya»* [Questionnaire "Style of self-regulation of behavior"]. *ZHurnal prakticheskoy psihologii i psihoanaliza – Journal of Practical Psychology and Psychoanalysis*. No 2. (In Russian).
20. Morosanova, V.I. (2010) *Samoregulyaciya i individual'nost' cheloveka* [Self-regulation and individuality of a person]. Moscow: Nauka. (In Russian).
21. Nikiforov, G.S. (1989) *Samokontrol' cheloveka* [Human self-control]. Leningrad: Izd-vo LGU. pp. 183–186. (In Russian).
22. Pavlov, I.P. (1949) *Polnoe sobranie sochinenij* [Full composition of writings]. Moscow. (In Russian).
23. Platonov, K.K. (1981) *Kratkij slovar' sistemy psihologicheskikh ponyatij* [A Concise Dictionary of Psychological Concept Systems]. Moscow. (In Russian).
24. Posohova, S.T. (2001) *Psihologiya adaptiruyushchejsya lichnosti* [Psychology of the adapting personality]. Saint-Petersburg: Izd-vo RGPU im Gercena. (In Russian).
25. Prohorov, A.O. (2005) *Samoregulyaciya psihicheskikh sostoyanij: fenomenologiya, mekhanizmy, zakonmernosti* [Self-regulation of consumption: phenomenology, sensors, observations]. Moscow: PER SE. (In Russian).
26. Sel'e, G. (1956) *Ocherki ob adaptacionnom syndrome* [Essays on the adaptation syndrome]. Moscow: Medicina. (In Russian).
27. Sel'e, G. (1979) *Stress bez distressa* [Stress without distress]. Moscow: Progress. (In Russian).
28. Sechenov, I.M. (1952) *Izbrannye proizvedeniya* [Selected works]. Moscow: AMN SSSR, T. 1. (In Russian).

29. Sizova, I.G., Filippchenkova S.I. (2002) *Metodika diagnostiki kognitivno-povedencheskih strategij preodoleniya* [Methods of cognitive-diagnostic diagnostics-behavioral risks of struggle]. *Sovremennaya psihologiya: sostoyanie i perspektivy issledovaniy: Materialy yubilejnoj nauchn. konf. In-ta psihologii RAN* [Modern psychology: state and prospects: materials of the anniversary scientific conference of the Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences]. Proceedings of the International Conference. Moscow: Izd-vo In-ta psihologii RAN. (In Russian).

30. Soroko, S.I. (2012) *Individual'nye strategii adaptacii cheloveka v ekstremal'nyh usloviyah* [Individual strategies for human adaptation in difficult conditions]. *Fiziologiya cheloveka – Human physiology*. No 6. Vol. 38. pp. 78–86. (In Russian).

Вклад соавторов

Димидов В.О.: концепция, дизайн исследования, статистическая обработка данных; Рязанова М.С.: сбор, обработка материала, теоретический анализ; Коршунов Д.С.: анализ и интерпретация данных.

Contribution of co-authors

Dimidov V.O.: concept, research design, statistical data processing; Ryazanova M.S.: collection, processing of material, theoretical analysis; Korshunov D.S.: analysis and interpretation of data.

Об авторах

Димидов Владимир Олегович, студент, Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина, Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID iD: 0000-0002-5124-9194, e-mail: 13daidn13@gmail.com

Рязанова Маргарита Сергеевна, студент, Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина, Санкт-Петербург, Российская Федерация, e-mail: margaritar1711@gmail.com

Коршунов Дмитрий Сергеевич, студент, Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина, Санкт-Петербург, Российская Федерация, e-mail: dmitriy.korshunov@list.ru

About the authors

Vladimir O. Dimidov, student, Pushkin Leningrad State University, St. Petersburg, Russian Federation, ORCID iD: 0000-0002-5124-9194, e-mail: 13daidn13@gmail.com

Margarita S. Ryazanova, student, Pushkin Leningrad State University, St. Petersburg, Russian Federation, e-mail: margaritar1711@gmail.com

Dmitry S. Korshunov, student, Pushkin Leningrad State University, St. Petersburg, Russian Federation, e-mail: dmitriy.korshunov@list.ru

Поступила в редакцию: 16.05.2022

Received: 16 May 2022

Принята к публикации: 26.05.2022

Accepted: 26 May 2022

Опубликована: 30.06.2022

Published: 30 June 2022