

УДК 159.922

EDN XAUVES

doi: 10.17072/2949-5601-2025-1-61-70



Алексеева Елизавета Дмитриевна,
студент специальности «Психология служебной деятельности»
Пермский государственный национальный исследовательский университет
614068, г. Пермь, ул. Букирева, 15
elizaveta_alekseeva_23@mail.ru

Шевкова Елена Викторовна,
кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры общей и клинической психологии
Пермский государственный национальный исследовательский университет
614068, г. Пермь, ул. Букирева, 15
eshevkova@gmail.com
SPIN-код: 4168-0158

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СТУДЕНТОВ ВЕДОМСТВЕННОГО ВУЗА

В статье представлены результаты эмпирического исследования связи жизнестойкости и эмоциональной саморегуляции у студентов ведомственного вуза. Выборка состоит из 85 студентов 1 и 4 курсов обучения в возрасте 17–25 лет, среди которых 56,5% мужчин и 43,5% женщин. Для проверки гипотез о наличии различий у 1 и 4 курсов, мужчин и женщин в стратегиях регуляции эмоций и уровне жизнестойкости, а также взаимосвязи жизнестойкости и эмоциональной саморегуляции использовался «Тест жизнестойкости» С. Мадди, Опросник когнитивно-эмоциональной регуляции (Garnefski & Kraaij) и Опросник эмоциональной дисрегуляции Н.А. Польской, А.Ю. Развальной. Методы математической обработки включали в себя: критерий U-критерий Манна –Уитни и корреляционный анализ Ч. Спирмена. В результате получены значимые связи жизнестойкости со следующими когнитивными стратегиями регуляции эмоций: «Позитивная переоценка», «Катастрофизация», «Самообвинение». В сравнительном анализе обнаружены различия выраженности компонентов жизнестойкости и эмоциональной саморегуляции («Вовлеченность», «Контроль», «Жизнестойкость», «Фокусирование на планировании» и «Позитивная переоценка») у 1 и 4 курсов. Также мужчины и женщины различаются по всем показателям жизнестойкости и используют разные когнитивные стратегии регуляции эмоций. Полученные результаты могут быть использованы при разработке программ психологического сопровождения студентов ведомственных вузов в адаптации к будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: стрессовая ситуация, жизнестойкость, эмоциональная саморегуляция, студенты ведомственного вуза, адаптация.

Ссылка для цитирования: Алексеева Е.Д., Шевкова Е.В. Взаимосвязь жизнестойкости и эмоциональной саморегуляции у студентов ведомственного вуза // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. – 2025. – № 1(12). – С. 61–70. <http://dx.doi.org/10.17072/2949-5601-2025-1-61-70>. EDN XAUVES

Elizaveta D. Alekseeva

Student of the Specialty "Psychology of Service Activity"

Perm State University

15, Bukireva str., Perm, 614068

elizaveta_alekseeva_23@mail.ru

Elena V. Shevkova,

PhD in Psychology, Associate Professor,

Associate Professor of the Department of General and Clinical Psychology

Perm State University

15, Bukireva str., Perm, 614068

eshevkova@gmail.com

SPIN-код: 4168-0158

THE RELATIONSHIP BETWEEN RESILIENCE AND EMOTIONAL SELF-REGULATION IN DEPARTMENTAL UNIVERSITY STUDENTS

The article presents the results empirical study of the relationship between resilience and emotional self-regulation in students of a departmental university. The sample consists of 85 students of the 1st and 4th years of study at the age of 17-25 years, among which 56,5 % of men and 43,5 % of women. In order to test the hypotheses about the presence of differences between 1st and 4th year students, men and women in the strategies of emotion regulation and the level of resilience emotion regulation strategies and level of resilience, as well as the relationship between resilience and emotional self-regulation emotional self-regulation we used the "Resilience Test" by S. Muddy, the Cognitive-Emotional Regulation Questionnaire (Garnefski & Kraai), and the Questionnaire of emotional dysregulation questionnaire by N. A. Polskaya and A. Y. Razvaliaeva. Methods mathematical processing methods included: Mann–Whitney U test and correlation analysis by Ch. Spearman. As a result, significant relationships were obtained resilience with the following cognitive strategies of emotion regulation: "Positive overestimation", "Catastrophizing", "Self-accusation". The comparative analysis revealed differences in the components of resilience and emotional self-regulation ("Involvement", "Control," "Resilience," "Focusing on Planning," and "Positive reassessment") in the 1st and 4th courses. Also, males and females differ on all measures of resilience and use different cognitive strategies for emotion regulation. The obtained results can be used in the development of programs of psychological support of students of departmental universities in adaptation to future professional life of departmental universities in adaptation to future professional activity.

Keywords: stressful situation, resilience, emotional self-regulation, students of departmental higher education institution, adaptation.

For citation: Alekseeva E.D., Shevkova E.V. [The relationship between resilience and emotional self-regulation in departmental university students]. *Social'nye i gumanitarnye nauki: teoriya i praktika* [Social Sciences and Humanities: Theory and Practice], 2025, issue 1 (12), pp. 61–70 (In Russian), <http://dx.doi.org/10.17072/2949-5601-2025-1-61-70>, EDN XAUVES

Введение

Рассмотрение вопроса о наличии взаимосвязи между жизнестойкостью и регуляцией эмоций у студентов ведомственного вуза обусловлено необходимостью улучшения адаптации к учебному процессу, а также психологической подготовки будущих сотрудников правоохранительных органов. Эта необходимость связана, с одной стороны, со сложностью подготовки студентов (охрана и оборона объектов, конвоирование, перевоспитание,

реадаптация и ресоциализация осужденных), а с другой – со специфическими особенностями учебной и служебной деятельности (совмещение учебной деятельности с выполнением служебных обязанностей, жестко регламентируемая распорядком дня учебная деятельность, обусловленность учебной деятельности принципами подчинения и субординации, преобладание групповых видов учебной деятельности над индивидуальными) [2].

В условиях современного образования студенты сталкиваются с различными стрессовыми ситуациями, вызванными учебными нагрузками, социальными ожиданиями и дезадаптацией. Преодоление стресса – важная задача для обучающихся на этапе адаптации, в процессе решения которой субъект использует различные когнитивные стратегии регуляции эмоций для поддержания жизнестойкости. Изучение взаимосвязи данных феноменов может быть полезным для военных училищ и других организаций, работающих с курсантами и студентами, для определения подходов к развитию, поддержанию жизнестойкости и эмоциональной саморегуляции.

Жизнестойкость как ресурс является важным преимуществом человека в трудных ситуациях и стрессовых условиях. При определении жизнестойкости выделяют разные основания. Так, S.R. Maddi [12] под жизнестойкостью понимает способность индивида противостоять недавно испытанным или постоянно воздействующим на него стрессам [3]. Жизнестойкость по D.R. Evan [10] и H.J. Lee [11] – это система убеждений, интегральная личностная характеристика, позволяющая успешно преодолевать жизненные трудности и достигать поставленные цели [3]. Психолог С. Мадди, исследуя устойчивость к жизненным испытаниям как комплекс убеждений индивида, разработал четкий конструкт, который включает в себя три ключевых элемента:

1. Вовлеченность – отражает убеждение человека в том, что глубокое погружение в деятельность открывает перед ним дорогу к обнаружению интересного и значимого для него, что помогает преодолевать трудные ситуации.
2. Контроль – подразумевает мысль человека о том, что лишь его собственные усилия могут повлиять на исход событий в жизни, причем выбор стратегии действий в конкретной ситуации является ключевым.
3. Принятие риска – отражает уверенность человека в том, что все, что происходит с ним, является необходимым для его роста, ведь каждый опыт, будь то положительный или отрицательный, вносит свой вклад [5].

Развитие жизнестойкости зависит от многих факторов. Исследуя данное понятие, выделяют основные из них [4]: во-первых, это индивидуальные характеристики человека (пол и т. д.). Результаты исследований Т.В. Наливайко и Е.А. Рыльской показывают, что у мужчин и женщин жизнестойкость проявляется по-разному, а их динамика меняется с возрастом. Кроме того, эти качества существенно зависят от наследственности. У юношей обнаружена связь между жизнестойкостью и смысло-жизненными ориентациями (целью, процессом, результатом, локусом контроля-Я, локусом контроля-жизнь и общим показателем). У девушек же такой связи не обнаружилось. У юношей больше представлен рациональный подход к жизни, для них жизнестойкость связана с образованием смыслов, с опорой на смыслы. Девушки более эмоциональны – для них жизнестойкость связана не с рациональным осмыслением, а с эмоциональным проживанием проблем и ситуаций [7; 8].

Во-вторых, жизненный опыт влияет на способность человека справляться с позитивными и негативными событиями. В-третьих, внешние факторы (экономическая ситуация, семья, социальный статус) также играют важную роль в этом процессе.

Наконец, в-четвертых, одним из ключевых психологических факторов, определяющих жизнестойкость, является эмоциональное состояние человека. Люди с нестабильным эмоциональным состоянием более интенсивно переживают трудности, подвержены тревогам и депрессиям и менее устойчивы к стрессу [4].

Наиболее близкими понятиями к феномену «эмоциональная саморегуляция» являются «emotional regulation» (эмоциональная регуляция), «self-regulation» (саморегуляция). Эмоциональная саморегуляция представляет собой спонтанное и осознанное использование человеком разнообразных методов и технологий, направленных на стабилизацию или коррекцию своего эмоционального состояния [1].

Рассматривая феномен жизнестойкости и эмоциональной саморегуляции, можно говорить об их влиянии друг на друга. Высокий уровень жизнестойкости может способствовать лучшему регулированию эмоций, поскольку человек более устойчив к стрессовым ситуациям и лучше справляется со своими эмоциями. Хорошая эмоциональная саморегуляция, в свою очередь, может повысить уровень жизнестойкости, помогая человеку сохранять психологическое равновесие в сложных ситуациях (А.Е. Соболева, А.А. Качина).

Исследования, посвященные взаимосвязи жизнестойкости с саморегуляцией, крайне малочисленны. В.И. Моросанова обращает внимание на процесс осознанной саморегуляции, включающий в себя планирование целей, моделирование условий, программирование, корректирование активности. По мнению автора, индивидуальные черты личности (ответственность, гибкость, надежность) зависят от уровня развития осознанной саморегуляции и специфики методов достижения целей. Согласно исследованию, студенты с высоким уровнем жизнестойкости оптимальнее используют такие подпроцессы саморегуляции, как планирование, моделирование, программирование и оценка результатов [6].

В ходе исследования взаимосвязи жизнестойкости с индивидуальными характеристиками Т.В. Наливайко сделала следующие выводы: 1) жизнестойкость значимо связана с ценностями и установками, которые представляют собой высший уровень саморазвития личности. Для того, чтобы быть жизнестойким, необходимо иметь определенные цели в жизни, видеть в самой жизни интересный, эмоционально насыщенный и смысловой контекст, осознавать продуктивность и осмысленность своего существования, рассматривать себя как сильную личность, верить в способность контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в реальность; 2) жизнестойкость проявляется через самоуважение (собственную ценность, внутреннюю гармонию и отсутствие самокритики) [7].

Таким образом, можно говорить о недостаточной представленности исследований на тему связи саморегуляции с жизнестойкостью и отсутствии исследований данной связи у студентов-курсантов. В связи с этим целью настоящего исследования является анализ взаимосвязи жизнестойкости и эмоциональной саморегуляции у студентов ведомственного вуза. В качестве предпосылок для формулирования гипотез выступили результаты Т.В. Наливайко, Е.А. Рыльской, А.Е. Соболевой и А.А. Качиной. Были сформулированы следующие гипотезы: (1) курсанты старших курсов характеризуются более высоким уровнем жизнестойкости, чем курсанты младших курсов; (2) мужчины более жизнестойки в сравнении с женщинами; (3) мужчины чаще используют стратегии регуляции эмоций в сравнении с женщинами; (4) общий уровень жизнестойкости положительно коррелирует со всеми когнитивными стратегиями регуляции эмоций.

Организация исследования

В исследовании приняли участие 85 студентов ведомственного вуза в возрасте 17–25 лет. Участники были разделены на 2 группы: студенты 1 курса – 18 мужчин и 18 женщин 17–23 лет ($M=18,6$; $SD=1,3$), и студенты 4 курса – 30 мужчин и 19 женщин 19–25 лет ($M=21,5$; $SD=1,1$). Исследование проводилось дистанционно в апреле 2024 года с использованием электронных бланков (Google forms). Все участники дали согласие на обработку персональных данных, им была гарантирована конфиденциальность и анонимность исследования.

Для оценки жизнестойкости был использован «Тест жизнестойкости» С. Мадди (адаптирован Д.А. Леонтьевым, Е.И. Рассказовой). Он содержит 45 вопросов, оцениваемых по 3-хбальной шкале. Надежность шкал опросника составила от 0,80 до 0,88 (α -Кронбаха). Использование как продуктивных, так и деструктивных когнитивных стратегий в процессе регуляции аффективных переживаний измерялось с помощью опросника когнитивно-эмоциональной регуляции (Garnefski & Kraaij). Надежность-согласованность пунктов опросника находится в диапазоне от 0,68 до 0,85 (α -Кронбаха). Для диагностики нарушений эмоциональной регуляции использовался опросник эмоциональной дисрегуляции Н.А. Польской, А.Ю. Разваляевой. Он включает в себя три компонента: руминация, избегание и трудности ментализации. Ретестовая надежность варьируется от 0,66 до 0,70 (коэффициент Спирмена).

Для проверки гипотез использовались сравнительный анализ с помощью непараметрического U-критерия Манна – Уитни и ранговый корреляционный анализ по Ч. Спирмену. Обработка результатов осуществлялась в программе JASP 0.18.3 (<https://jasp-stats.org/>).

Результаты исследования

Поскольку результаты проверки на нормальность распределения с помощью критерия Шапиро – Уилка показали ненормальное распределение по большинству шкал (уровень значимости (p) $<0,05$), использовались непараметрические методы.

Для выявления различий в уровне жизнестойкости, использовании стратегий регуляции эмоций и эмоциональной дисрегуляции у студентов проводился сравнительный анализ с помощью U-критерия Манна – Уитни. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. Сравнительный анализ показателей жизнестойкости, когнитивно-эмоциональной регуляции и эмоциональной дисрегуляции студентов 1 и 4 курсов

№	Переменные	Сумма рангов		U-критерий	Уровень значимости p
		1 курс	4 курс		
1	Жизнестойкость	114.5	271.5	687.5	0.009
2	Вовлеченность	126	262.5	753.5	0.004
3	Контроль	115	288	698.5	0.035
4	Принятие риска	123	261	667.5	0.528
5	Самообвинение	156.5	327.5	1096.5	0.172
6	Принятие	174	397.5	941	0.293
7	Руминации	210.5	352	1032.5	0.257
8	Позитивная перефокусировка	186.5	385.5	890.5	0.360
9	Фокусирование на планировании	158	394	982	0.031
10	Позитивная переоценка	156	376.5	963	0.005
11	Рассмотрение в перспективе	174	353.5	916.5	0.577
12	Катастрофизация	157	217	807.5	0.001
13	Обвинение других	161	273.5	827.5	0.029
14	Избегание	101	294	967.5	0.001
15	Руминация	161.5	275.5	1042	0.150
16	Трудности ментализации	160	354.5	1159	0.230

Первая гипотеза нашла свое подтверждение. Статистически достоверные различия были выявлены в следующих компонентах: «Вовлеченность», «Контроль» и интегративный показатель «Жизнестойкость». Студенты 4 курса более приспособлены и вовлечены в учебную деятельность, готовы поменять отношение и принять трудную ситуацию. Также они размышляют о том, какие шаги предпринять по отношению к ситуации и какой новый опыт можно приобрести (показатели «Фокусирование на планировании» и «Позитивная переоценка»). Однако есть негативный аспект, поскольку к 4 курсу увеличиваются показатели катастрофизации, обвинения других, избегания. Возможно, это связано с профессиональной деформацией в связи с высоким уровнем стресса, физической и эмоциональной усталостью.

С целью проверки гипотезы о наличии половых различий в выраженности жизнестойкости и эмоциональной саморегуляции также проводился сравнительный анализ с помощью U-критерия Манна – Уитни. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2. Сравнительный анализ показателей жизнестойкости, когнитивно-эмоциональной регуляции и эмоциональной дисрегуляции мужчин и женщин

№	Переменные	Сумма рангов		U-критерий	Уровень значимости p
		Жен.	Муж.		
1	Жизнестойкость	88.5	136.5	271.5	0.013
2	Вовлеченность	113	128.5	262.5	0.023
3	Контроль	167.5	199	288	0.030
4	Принятие риска	143	128	261	0.020
5	Самообвинение	217	154.5	327.5	0.413
6	Принятие	126.5	110.5	397.5	0.117
7	Руминации	134.5	101	352	0.416
8	Позитивная перефокусировка	112.5	106	385.5	0.257
9	Фокусирование на планировании	211.5	156	394	0.038
10	Позитивная переоценка	197	144.5	376.5	0.019
11	Рассмотрение в перспективе	154.5	122.5	353.5	0.081
12	Катастрофизация	175	120	217	0.011
13	Обвинение других	112	146	273.5	0.537
14	Избегание	159	143	294	0.004
15	Руминация	158.5	131.5	275.5	0.198
16	Трудности ментализации	203.5	179	354.5	0.224

Исходя из полученных результатов, у мужчин более выражены все компоненты жизнестойкости. Мужчины оказались более приспособленными к трудным ситуациям и готовы контролировать ее течение, заинтересованы в своей деятельности, что дает мотивацию преодолевать стресс. Об этом свидетельствуют результаты показателей «Жизнестойкость», «Вовлеченность», «Контроль». Однако по невыраженному компоненту «Принятие риска» можно говорить о том, что мужчины воспринимают жизненные трудности как неестественные явления и не извлекают опыт из сложившейся ситуации в сравнении с женщинами.

Женщины, в свою очередь, предпринимают какие-либо действия для решения трудностей и извлекают знания, находят положительные аспекты. Об этом свидетельствуют результаты по показателям «Принятие», «Позитивная перефокусировка», «Позитивная переоценка», «Рассмотрение в перспективе». Но им более свойственно преувеличивать и ожидать отрицательные последствия («Катастрофизация»), чем мужчинам, а также избегать собственные переживания, чтобы снизить эмоциональную боль. Вероятно, это может быть связано с необходимостью приспособиться к правилам, дисциплине в военной среде. Таким образом, вторая гипотеза частично подтвердилась.

Для оценки взаимосвязи жизнестойкости и эмоциональной саморегуляции студентов ведомственного вуза использовался ранговый корреляционный анализ по Ч. Спирмену. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3. Корреляции жизнестойкости и эмоциональной саморегуляции в общей выборке курсантов

№	Переменные	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
1	Самообвинение	-0,33* (-0,17)	-0,37* (-0,22)	-0,24 (-0,09)	-0,44** (-0,23)
2	Принятие	-0,21 (-0,07)	-0,23 (-0,13)	-0,08 (0,01)	-0,44** (-0,16)
3	Руминации	-0,29 (-0,16)	-0,28 (-0,15)	-0,25 (-0,14)	-0,44** (-0,23)
4	Позитивная перефокусировка	-0,07 (0,03)	-0,07 (0,02)	0,01 (0,06)	-0,29 (-0,04)
5	Фокусирование на планировании	0,23 (0,29*)	0,16 (0,24)	0,39* (0,34*)	0,09 (0,18)
6	Позитивная переоценка	0,43** (0,45**)	0,38* (0,38**)	0,49** (0,45**)	0,21 (0,49**)
7	Катастрофизация	-0,38* (-0,19)	-0,40* (-0,23)	-0,40* (-0,19)	-0,33* (-0,18)

Примечание: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; в строках указаны связи показателей у студентов 1 курса (без скобок), в скобках указаны связи показателей у студентов 4 курса.

Частично подтверждена гипотеза о связях между жизнестойкостью и регуляцией эмоций. Получены тесные, достоверные и положительные взаимосвязи между «Позитивной переоценкой» и всеми компонентами жизнестойкости. У студентов при повышении жизнестойкости, вовлеченности в собственную деятельность, умении контролировать и принимать трудную ситуацию увеличивается поиск положительного смысла в произошедшем и приобретение опыта.

Получены значимые связи между шкалами «Принятие риска» и «Самообвинение» ($r = -0,44$, $p < 0,01$), «Принятие» ($r = -0,44$, $p < 0,01$), «Руминации» ($r = -0,44$, $p < 0,01$) у первокурсников. Студенты с приобретением знаний в период трудностей меньше думают о случившихся ситуациях, снижается степень принятия и собственной вины. Возможно, это связано с высокой адаптированностью к учебной жизни, умением регулировать эмоции.

Также у первокурсников мы можем наблюдать обратные достоверные связи катастрофизации и самообвинения со всеми компонентами жизнестойкости (кроме связи «Контроля» с «Самообвинением»), что говорит о следующем: чем выше умение справляться со стрессовыми событиями, контролировать их и принимать, тем ниже чувство вины, размышления о глобальности события и негативных последствиях.

Студенты 4 курса, в свою очередь, склонны к планированию следующих шагов для повышения жизнестойкости и умения изменить, проконтролировать ход событий. Об этом говорят положительные и значимые связи жизнестойкости, контроля с фокусированием на планировании.

Обсуждение результатов

Целью нашей исследовательской работы было выявление взаимосвязи жизнестойкости и эмоциональной саморегуляции у студентов ведомственного вуза. В ходе работы были раскрыты теоретические аспекты жизнестойкости, эмоциональной саморегуляции. Осуществив анализ литературы по данной теме, мы пришли к выводу, что исследуемая проблема актуальна, но до сих пор остается не до конца изученной в связи с тем, что небольшое количество исследований в этой области посвящено общему феномену саморегуляции.

Изучив теоретические положения В.И. Моросановой и Т.В. Наливайко, мы предположили, что все когнитивные стратегии регуляции эмоций связаны с жизнестойкостью. Гипотетическое предположение частично подтвердилось – были обнаружены тесные, достоверные и положительные взаимосвязи между «Позитивной переоценкой» и всеми компонентами жизнестойкости. У студентов при повышении жизнестойкости, вовлеченности в собственную деятельность, умении контролировать и принимать трудную ситуацию увеличивается поиск положительного смысла в произошедшем и приобретение опыта. Можно предположить, что это связано с личностным ростом и развитием позитивного мышления в период обучения.

Наиболее интересными оказались обратные значимые связи между шкалами «Принятие риска» и «Самообвинение», «Принятие», «Руминации» первокурсников. Следовательно, студенты 1 курса активнее пользуются навыками когнитивной регуляции эмоций для решения проблемных ситуаций. В связи с отсутствием опыта на начальном этапе обучения в управлении эмоциями и решении проблем, первокурсники могут быть более склонны к использованию когнитивных стратегий для преодоления трудностей и быстрой адаптации. Положительные и значимые связи жизнестойкости, контроля с фокусированием на планировании четверокурсников может свидетельствовать об их умении приспосабливаться к стрессовым ситуациям и предпринимать шаги для ее решения. Мы можем предположить, что это связано с тем, что курсанты уже имеют опыт адаптации к учебной жизни, более уверены в своих силах и способностях, видят перспективы для своего будущего развития и карьерного роста на пути к достижению своих целей.

Также мы предположили, что мужчины более жизнестойки и активно используют навыки регуляции эмоций. Удивительным оказался тот факт, что женщины, несмотря на преувеличение и ожидание негативных последствий от произошедшего, избегают деструктивных переживаний, находят положительный смысл, извлекают опыт и готовы предпринимать действия для решения проблемы. Следовательно, навыками когнитивной регуляции эмоций, по результатам исследования, лучше обладают женщины, что не согласуется с данными исследования Т.В. Наливайко и Е.А. Рыльской. Женщины часто склонны к саморефлексии и анализу своих действий и реакций, возможно, это и помогает им осознавать свои эмоции, находить позитивные моменты в сложных ситуациях и извлекать уроки для будущего [9]. Мужчины, в свою очередь, могут испытывать страх перед проявлением уязвимости или слабости, поскольку это может восприниматься как несовместимое с образом «настоящего мужчины», поэтому оказались более приспособленными к трудным ситуациям.

Существуют некоторые **ограничения** результатов, полученных в данном исследовании. Во-первых, в исследовании не учитываются факторы академической успеваемости, психоэмоционального состояния на момент исследования, что могло опосредовать связь жизнестойкости и эмоциональной саморегуляции. Во-вторых, для диагностики двух феноменов были использованы только самоотчетные методики. Это может привести к искажениям результатов в силу социальной желательности ответов респондентов. В-третьих, исследование проводилось только в одном ведомственном вузе, что ограничивает возможность экстраполяции результатов на другие образовательные организации подобного типа.

Выводы

1. Курсанты 4 курса характеризуются более высоким уровнем жизнестойкости по сравнению с первокурсниками.

2. Мужчины-студенты лучше приспособлены к трудным ситуациям, готовы контролировать их течение и заинтересованы в своей деятельности (по показателям «Жизнестойкость», «Вовлеченность», «Контроль»). Женщины, в свою очередь, несмотря на преувеличение и ожидание негативных последствий (показатель «Катастрофизация»), активнее используют когнитивные стратегии регуляции эмоций: самообвинение, принятие, руминации, позитивную перефокусировку, фокусирование на планировании, позитивную переоценку, рассмотрение в перспективе.

3. Выявлены значимые положительные связи между жизнестойкостью и такой когнитивной стратегией регуляции эмоций, как «Позитивная переоценка» у студентов обоих курсов.

4. У первокурсников обнаружены обратные связи между компонентом «Принятие риска» и такими стратегиями, как «Самообвинение», «Принятие» и «Руминации». Студенты 4 курса демонстрируют положительные связи жизнестойкости и контроля с фокусированием на планировании.

Результаты исследования могут быть использованы при разработке программ, направленных на повышение жизнестойкости и эффективной эмоциональной саморегуляции у студентов ведомственных вузов, что будет способствовать их успешной адаптации к будущей профессиональной деятельности.

Библиографический список

1. Александрова Н.П., Богданов Е.Н. Эмоциональная саморегуляция и личностные факторы стрессоустойчивости // Прикладная юридическая психология. 2014. № 1. С. 22–30. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnaya-samoregulyatsiya-i-lichnostnye-factory-stressoustoychivosti> (дата обращения: 03.07.2024). EDN: RXWYDZ
2. Даутова В.Ю., Резепин А.В., Михайлов В.Б. Психологическое сопровождение адаптации первокурсников к условиям учебно-служебной деятельности // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2001. № 2. С. 44–48. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-soprovozhdenie-adaptatsii-pervokursnikov-k-usloviyam-uchebno-sluzhebnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 03.07.2024).
3. Закерничная Н.В. Теоретическое осмысление понятия жизнестойкости в отечественных и зарубежных исследованиях // Ученые записки ЗабГУ. Серия: Педагогические науки. 2016. № 5. С. 61–66. DOI: 10.21209/2542-0089-2016-11-5-61-66 EDN: YHNRCL
4. Зеер Э.Ф. Социально-психологические аспекты развития жизнеспособности и формирования жизнестойкости человека // Педагогическое образование в России. 2015. № 8. С. 71–72. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-aspekty-razvitiya-zhiznesposobnosti-i-formirovaniya-zhiznestoykosti-cheloveka> (дата обращения: 03.07.2024). EDN: UISGED
5. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл, 2011. С. 178–209.
6. Моросанова В. И. Развитие теории осознанной саморегуляции: дифференциальный подход // Вопросы психологии. 2011. № 3. С. 132–144. DOI: 10.54359/ps.v3i13.900 EDN: OHPNFE

7. Наливайко Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Ярославль, 2006. 27 с. EDN: MBGLOT
8. Рыльская Е.А. Психология жизнеспособности человека: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Ярославль, 2014. 39 с. EDN: ZPMRIR
9. Семенихина М.В. Психологические особенности рефлексии у мужчин и женщин // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2008. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-refleksii-u-muzhchin-i-zhenschin-1> (дата обращения: 03.07.2024). EDN: KYXIAJ
10. Evan D.R., Pellizzari J.R., Culbert B.J., Metzen M.E. Personality, marital, and occupational factors associated with quality of life // Journal of Clinical Psychology. 1993. Vol. 49, № 4. P. 377–475.
11. Lee H.J. Relationship of Hardiness and current life events to perceived health in rural adults // Research in Nursing and Health. 1991. Vol. 14, № 5. P. 351–359. DOI: 10.1002/nur.4770140506
12. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment. 1994. Vol. 63, № 2. P. 85–272. DOI: 10.1207/s15327752jpa6302_6