

Ауельбекова Н.Ж.¹, Ахтаева Н.С.¹, Клепиков Д.А.²

¹Казахский Национальный Университет имени аль-Фараби

²Казахский Национальный Медицинский Университет имени С.Д. Асфендиярова
г. Алматы, Казахстан

ИССЛЕДОВАНИЕ САМООЦЕНКИ, ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Аннотация

Цель исследования заключалась в изучении самооценки, как компонента саморегуляции, в определении факторов, влияющих на жизнестойкость и удовлетворенность жизнью пожилых людей. В исследовании приняли участие 80 респондентов в возрасте от 60 до 89 лет, проведен 3-х дневный тренинг в центре социальных услуг. Доказано влияние жизненной позиции на самооценку, жизнестойкость и удовлетворенность жизнью. Уровень жизненной энергии влияет на самооценку и удовлетворенность жизнью. На жизнестойкость и удовлетворенность жизнью влияет обидчивость, коммуникабельность и насколько человек разбирается в своих чувствах. Удовлетворенность жизнью пожилых людей зависит от способа выражения эмоций, веры, пола (мужчины>женщины), возраста (60<75 лет), дохода и рабочего статуса.

Ключевые слова: самооценка, компонент саморегуляции, жизнестойкость, удовлетворенность жизнью, жизненная позиция, пожилые люди.

Н.Ж. Эуелбекова¹, Н.С. Ахтаева¹, Д.А. Клепиков²

¹Әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық Университеті

²С.Ж. Асфендияров атындағы Қазақ Ұлттық Медицина Университеті
Алматы қ., Қазақстан

ҚАРТ АДАМДАРДЫҢ ӨЗІН-ӨЗІ БАҒАЛАУДЫ, ТӨЗІМДІЛІК ЖӘНЕ ӨМІРГЕ ҚАНАҒАТТАНУЫН ЗЕРТТЕУ

Аңдатта

Зерттеудің мақсаты өзін-өзі реттеудің құрамдас бөлігі ретінде өзін-өзі бағалауды зерттеу, қарт адамдардың төзімділігі мен өмірге қанағаттануына әсер ететін факторларды анықтау болды. Зерттеуге 60 пен 89 жас аралығындағы 80 респондент қатысты, әлеуметтік қызмет көрсетеу орталығында 3 күндік тренинг өтті.

Өмірлік позицияның өзін-өзі бағалауға, тұрақтылық пен өмірге қанағаттануына әсері дәлелденді. Өмір қуатының деңгейі өзін-өзі бағалау және өмірге қанағаттануына әсер етеді. Өмірге деген төзімділік пен қанағаттануына жанашырлық, көпшілдік және адамның өз сезімдерін қаншалықты түсінетіндігі әсер етеді. Егде жастағы адамдардың өмірге қанағаттануына, олардың эмоцияларды білдірудің тәсілдері, сенімге, жынысына (еркек> әйел), жасына (60<75 жас), табыс және жұмыс мөртебесіне қалай байланысты екеніне байланысты.

Түйінді сөздер: өзін-өзі бағалау, өзін-өзі реттеу компоненті, төзімділік, өмірге қанағаттану, өмірлік позиция, қарт адамдар.

N.Auyelbekova¹, N.Akhtaeva¹, D.Klepikov²

A STUDY OF SELF-ESTEEM, VITALITY AND LIFE SATISFACTION OF ELDERLY PEOPLE

Abstract

The aim of the research was to study self-esteem as a component of self-regulation, determine the factors affecting the vitality and life satisfaction of elderly people. The study involved 80 respondents aged 60 to 89 years, a 3-day training was held in the center of social services. The influence of life position on self-esteem, vitality and life satisfaction has been proven. The level of vitality affects self-esteem and life satisfaction. Vitality and satisfaction with life are influenced by touchiness, sociability and how much a person understands his feelings. Life satisfaction among elderly people depends on how they express their emotions, beliefs, gender (male > female), age (60 < 75), income, and work status.

Key words: *self-esteem, self-regulation component, vitality, life satisfaction, life position, elderly people.*

Умение управлять эмоциями дает возможность пожилым людям быть гибкими и более удовлетворенными жизнью. Целью исследования является изучение самооценки, как компонента саморегуляции, жизнестойкости и удовлетворенности жизнью.

Объект исследования: пожилые люди.

Предмет исследования: самооценка, жизнестойкость, проблема саморегуляции.

Общая гипотеза: На саморегуляцию влияет самооценка пожилого человека.

Частные гипотезы:

1. Самооценка зависит от уровня жизненной энергии.
2. Самооценка зависит от жизненной позиции.
3. Жизнестойкость зависит от жизненной позиции.
4. На жизнестойкость влияет обидчивость пожилого человека.
5. Жизнестойкость зависит от того, насколько человек разбирается в своих чувствах.

В исследовании приняли участие 80 респондентов в возрасте 60-89 лет (67 женщин и 13 мужчин). В 3-х дневном тренинге участвовали в общей сложности 16 человек. Результаты 8 участников, которые присутствовали на 2-3 тренингах описаны в статье. В практической части был проведен 3-х дневный тренинг в «Центре социальных услуг №3» на тему «Управление эмоциональным состоянием».

В исследовании использовалось 6 методик: Фрайбургский личностный опросник FPI-В для диагностики социальной адаптации и регуляции поведения; Шкала самооценки М.Розенберга – это личностный опросник для измерения уровня самооценки; Психические состояния личности А.Джерсайлда – опросник направлен на выявление таких стойких негативных внутренних состояний, как одиночество, ощущение бессмыслицы существования и т.д.; Индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ) Б.Ньюгардена – опросник предназначен для определения общего психологического состояния человека, степени его психологического комфорта и социально-психологической адаптации; Тест жизнестойкости Мадди; Опросник «САН» - (самочувствие, активность, настроение).

Для проверки значений на нормальность распределения были использованы следующие критерии: Колмогорова-Смирнова и Крамера-Мизеса. Для проверки статистически достоверных различий между группами в случае нормальности распределения (включая результаты тестов Розенберга и Мадди) – ANOVA (дисперсионный анализ). Для значений, не соответствующих нормальному распределению - непараметрический критерий Крускала-Уоллиса. Данные вычисления были произведены с помощью программы RStudio.

По мнению Н.Н. Ярушкина [1] посредником между организмом и внешней средой являются эмоции. Они отражают объективные потребности организма на уровне сознания, поэтому эмоции являются непроизвольным механизмом саморегуляции. В контексте изучения лично-стной саморегуляции Ю.А. Миславский [2] включает в состав структурно-функциональных компонентов системы саморегуляции личности:

- ценности и цели,
- идеалы и образ «Я»,
- уровень притязаний и самооценку.

Эти компоненты, по мнению автора, соотносимы с моделью осознанной регуляции О.А. Конопкина и являются процессуальной, динамичной формой существования этих компонентов, как системы, детерминирующей активность личности.

Структурно-функциональная модель осознанной саморегуляции О.А. Конопкина [3] демонстрирует функциональное единство психики в процессах осознанной саморегуляции. На основе данной модели В.И. Моросанова [4] определила, что личностные особенности

Тест самооценки Розенберга	Тест жизнестойкости Мадди	Индекс жизненной удовлетворённости
----------------------------	---------------------------	------------------------------------

влияют на деятельность, через индивидуальные способы саморегуляции. Формирование состояний во многом обусловлено отношением человека к самому себе, окружающей действительности и собственной деятельности.

Основными компонентами опыта, входящими в систему саморегуляции, в соответствии с моделью А.К. Осницкого [5], являются: опыт рефлексии и ценностно-мотивационный опыт, опыт привычной активизации, операциональный опыт и опыт сотрудничества. Механизмом, способствующим синтезу оценок и интерпретаций, выступает рефлексия, а сам процесс, рассматривается как проживание, чувствование, преодоление и пересмотр ситуации. А.П. Корнилов рассматривает саморегуляцию как процесс смыслообразования (саморефлексию и систему переживаний в контексте самоидентификации).

С позиции деятельностного подхода (контроль за действиями) Г.С. Никифоров [6] рассматривает саморегуляцию, как сознательное воздействие человека на свои психические процессы, свойства, состояния, деятельность, поведение с целью их поддержания или изменения. В рамках системного подхода саморегуляции (целостная структура единения организма с личностными проявлениями) Л.В. Сафонова исследовала личностное саморегулирование в системном единстве устремлений, рефлексии и самооценки.

По мнению Б.В. Зейгарник, А.Б. Холмогоровой [7], рефлексия является универсальным механизмом процесса саморегуляции. Выделяют две формы рефлексии: предметную и личностную. Предметная рефлексия направлена на осознание предметных оснований или исходной модели реальности, лежащей за тем или иным действием. Личностная рефлексия направлена на собственное «Я» субъекта, на осознание смыслов, отношений, конфликтов. Именно осознанные смысловые образования лежат в основе саморегуляции, с их помощью осуществляются произвольное изменение смысловой направленности, контроль за непосредственными побуждениями, оценка и коррекция действий и поступков. Очевидно, что саморегуляция состояний может иметь место тогда, когда она имеет определенный смысл для субъекта. Направленность способов регуляции состояний у лиц с сильной нервной системой имеет в большей степени внутренний вектор, тогда как у лиц со слабой нервной системой – внешний. Лица, характеризующиеся высоким уровнем самоконтроля, в большей степени применяют общение для регуляции состояний, активацию и самовнушения. Лица с низким уровнем самоконтроля применяют общение, активацию и часто «заедают» переживаемые состояния. Важную роль в этом процессе саморегуляции играет мотивация: чем более значимо для человека изменение состояния, тем эффективнее саморегуляция состояний. Неумение правильно организовать свою психическую жизнь, управлять своими эмоциональными состояниями очень часто приводит к соматическим заболеваниям или к психическим расстройствам.

Зависимость самооценки от жизненной позиции: р = 0.0154 (активная-73.3, нейтральная-68.2, пассивная-59.7)	Зависимость жизнестойкости от жизненной позиции: р = 0.0160 (активная-26.3, нейтральная-25.5, пассивная-15.2)	
Зависимость самооценки от уровня энергии: р = 0.0055 (высокий уровень-78.1, низкий-72.5, средний-68.5)		Зависимость ИЖУ от уровня энергии: р = 0.0074 (высокий уровень-32.1, средний-27.5, низкий-19.)
	Зависимость жизнестойкости от коммуникабельности: р = 0.0266 (легко находит общий язык-26, нет-19)	Зависимость ИЖУ от коммуникабельности: р = 0.0297 (легко находит общий язык-28.7, нет-21)
	Зависимость жизнестойкости от оценки своих чувств: р = 0.0038 (разбираюсь в своих чувствах-26.4, нет-19.2)	Зависимость ИЖУ от оценки своих чувств: р = 0.0012 (разбираюсь в чувствах-29.2, нет-19.5)
		Зависимость ИЖУ от дохода: р = 0.0003 (высокий-38, средний-29.9, низкий-21.7)
	Зависимость жизнестойкости от обидчивости: р = 0.0039 (обидчивый-22.2, нет-27.4)	Зависимость ИЖУ от обидчивости: р = 0.0100 (обидчивый-24, нет-30.1)

Согласно И.М. Сеченову: «Мысль человека – это задержанное движение. Человек только задумал какое-то действие, представил его, а мышцы тела уже начинают сокращаться. Следовательно, организм человека устроен так, что он реагирует одинаковым образом как на реальные обстоятельства жизни, так и на мысленное их представление. При этих представленных в воображении переживаниях в нем меняется артериальное давление, ритм дыхания и сердца, перестраиваются обменные процессы, выделяются различные вещества – гормоны, ферменты, необходимые, чтобы задуманное действие осуществилось.

Именно эту особенность нашего организма использует М.С. Норбеков для быстрого восстановления организма в кратчайшие сроки. Управление воображением и визуализация конечного результата дает хорошие результаты выздоровления. К сожалению, если человек не может управлять собой и не способен быстро выходить из стрессовых состояний, во всем организме происходят небольшие, но необратимые изменения, которые порождают в человеке ощущение слабости, болезненности и способствуют возникновению нового стресса.

А.Бандура назвал самоэффективностью – способность управлять событиями и менять ситуацию в лучшую сторону. Вера человека в собственную эффективность укрепляет его решимость действовать, а убеждения человека относительно его личной эффективности влияют на выбор способа действия, прилагаемые усилия, пластичность и то, как долго он сможет противостоять трудностям [8].

Д.А. Леонтьев считает [9], что жизнестойкость личности характеризует меру

способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности.

Исследования Л.А. Александровой показали, что высокий уровень жизнестойкости способствует успешной личностной адаптации, а также препятствует повышению тревожности и возникновению напряжения в адаптационный период. Так же было установлено, что жизнестойкость отрицательно связана с депрессивностью, использованием неадаптивных копинг механизмов, а также некоторыми симптомами посттравматического стрессового расстройства [10]. Исследования С.А. Богомаза установили, что действительно жизнестойкость человека связана с преодолением различных стрессов, поддержанием высокого уровня физического и психического здоровья, с оптимизмом, самоэффективностью и удовлетворенностью собственной жизнью.

Результаты исследования самооценки, жизнестойкости и жизненной удовлетворенности показаны в следующей таблице:

Невротичность	Эмоциональная лабильность	Депрессивность
Зависимость невротичности от оценки своих чувств: $p = 0.0376$ (разбираюсь-5.7, нет-7.1)	Зависимость эмоциональной лабильности от оценки своих чувств: $p = 0.0061$ (разбираюсь-4.3, нет-6.2)	Зависимость депрессивности от оценки своих чувств: $p = 0.0010$ (разбираюсь-4.3, нет-7)
		Зависимость депрессивности от уровня энергии: $p = 0.0451$ (низкий-8, средний-4.5, высокий-4.4)
Зависимость невротичности от обидчивости: $p = 0.0018$ (обидчивый-6.8, нет-5.3)	Зависимость эмоциональной лабильности от обидчивости: $p = 0.0010$ (обидчивый-6, нет-3.8)	Зависимость депрессии от обидчивости: $p = 0.0010$ (обидчивый-6.3, нет-3.7)
Зависимость невротичности от дохода: $p = 0.0491$ (низкий-6.7, средний-5.7, высокий-1)	Зависимость эмоциональной лабильности от дохода: $p = 0.0057$ (низкий-5.9, средний-4.2, высокий-1)	Зависимость депрессивности от дохода: $p = 0.0367$ (низкий-5.8, средний-4.3, высокий-1)

Раздражительность	Спонтанная агрессия, импульсивность	Реактивная агрессия, доминирование
-------------------	-------------------------------------	------------------------------------

Зависимость раздражительности от обидчивости: p = 0.0010 (обидчивый-6.8, нет-4.1)	Зависимость импульсивности от обидчивости: p = 0.0002(обидчивый-5, нет-2.6)	Зависимость реактивной агрессии от обидчивости: p = 0.0027 (обидчивый-6.2, нет-4.6)
Зависимость раздражительности от образования: p = 0.0343 (средне-специальное-6.6, высшее-4.8, ученая степень-4.2, неполное среднее-4, среднее-4)	Зависимость импульсивности от образования: p = 0.0027 (средне-специальное-5.2, неполное среднее-4, высшее-3.1, среднее-2.6, ученая степень-1.5)	Зависимость реактивной агрессии от образования: p = 0.0444 (неполное среднее-7, средне-специальное-6.7, высшее-4.7, ученая степень-4.5, среднее-4.3)
Зависимость раздражительности от дохода: p = 0.0488 (низкий-6.1, средний-4.8, высокий уровень-1)	Зависимость импульсивности от дохода: p = 0.0327 (низкий-4.8, средний-3, высокий уровень-1)	
Зависимость раздражительности от оценки своих чувств: p = 0.0018 (разбираюсь-4.8, нет-7)		

Уравновешенность	
Зависимость уравновешенности от жизненной позиции: p = 0.0489 (активная-7, нейтральная-5.6, пассивная-4)	
Зависимость уравновешенности от обидчивости: p = 0.0461 (обидчивый-5.8, нет-6.7)	
Зависимость уравновешенность от проявления эмоций: p = 0.0309 (выплескиваю-7, проглатываю-6.7, принимаю-5.3)	
Зависимость уравновешенности от коммуникабельности: p = 0.0078 (коммуникабельный-6.6, нет-3)	

Программа 3-х дневного тренинга в «Центре социальных услуг №3»:

1	Приветствие. Каждому участнику необходимо назвать достижение и сильное качество характера. Психолог по очереди назвала сильные качества каждого участника.
2	Танцевальная разминка. 3 стадии: 1 Тряска, 2 Танец, 3 Замирание.
3	Транзактный анализ, поглаживания. Каждый участник делает комплимент своему соседу.
4	Каждый участник говорит о своей мечте, которая не осуществилась.
5	Всей командой помогли каждому участнику прожить свою мечту.
6	Обратная связь о тренинге.
	1 день тренинга. Цель: дать ресурс, почувствовать поддержку участников, вспомнить о своих достижениях, поднять самооценку, развить воображение.
1	Приветствие начинается с объятий своего соседа. Каждому участнику необходимо назвать своего любимого актера, а затем проиграть роль этого актера.
2	Каждый участник рассказывает о том, как справляется с негативными эмоциями.
3	Теоретическая часть тренинга.

4	Каждый участник должен изобразить группе чувство или ощущение, а группа отгадать, что изобразил участник.
5	Демонстрация техники по самосовладанию.
	2 день тренинга. «Самосовладание по методу Асимова М.А.» Цель: управление эмоциями, осознание внутреннего состояния.

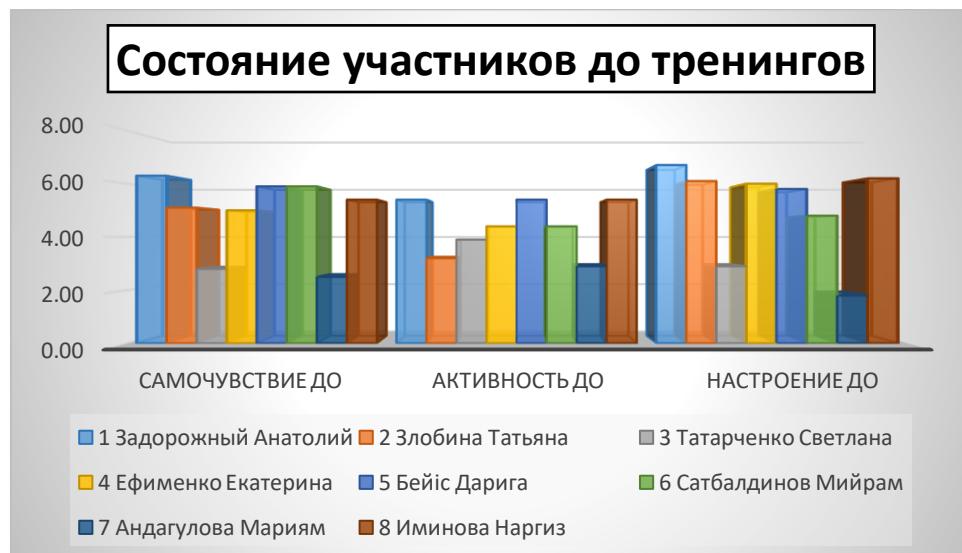
	Приветствие начинается с объятий. Каждому участнику необходимо рассказать о том, что не дает ему покоя, т.е. поделиться о том, что его волнует с группой.
	Техника «Вулкан» из символдрамы.
	Участникам необходимо сказать те слова, которые они всегда хотели услышать. Затем каждый участник по очереди встает в центр круга, и вся группа должна поддержать его аплодисментами, говорить комплименты и повторять те, слова, которые хотел услышать участник.
	Техника «Соединение с внутренним ребенком». Участники называют свой запрос и произносят чувство, которое они испытывают при этом. Необходимо вспомнить из прошлого, когда человек первый раз испытал подобное чувство и описать это событие, вспомнить примерный возраст участника. Посмотреть на эту ситуацию с высоты своих лет и опыта. Что изменилось, действительно ли я была виновата, почему эта ситуация осталась в памяти? Необходимо подойти к той маленькой девочке, успокоить ее, поддержать, обнять, сказать ей такие слова, чтобы у нее поменялось внутреннее состояние. Сказать, что мы одно целое, я буду оберегать тебя и любить. Затем уменьшить размер ребенка так, чтобы он поместился на ладони участника. А затем приложить ладонь с маленькой девочкой к сердцу и представить, как вы с ней соединяетесь и становитесь единым целым.
	Техника «Ручеек». Участники встают в два ряда напротив друг друга так, чтобы между ним мог пройти человек. В самом начале встает ведущий тренинга и встречает участника с объятьями. Каждый участник закрывает глаза и под музыку проходит через ручеек, а остальные участники нежно прикасаются к нему и говорят ласковые слова и комплименты.
	3 день тренинга. Цель: закрепить навыки по самосовладанию, обрести внутреннюю цельность.

№	ФИО	Самочувствие	Активность	Настроение до тренинга
1	Задорожный Анатолий	6.3	5.4	6.7
2	Злобина Татьяна	5.1	3.2	6.1
3	Татарченко Светлана	2.8	3.9	2.9
4	Ефименко Екатерина	5	4.4	6
5	Бейіс Дарига	5.9	5.4	5.8
6	Сатбалдинов Мийрам	5.9	4.4	4.8
7	Андалголова Мариям	2.5	2.9	1.8
8	Иминова Наргиз	5.4	5.4	6.2

№	ФИО	Самочувствие	Активность	Настроение после тренинга
1	Задорожный Анатолий	7	6.4	6.7
2	Злобина Татьяна	5.2	4.4	5.6
3	Татарченко Светлана	6.1	5.4	6.4
4	Ефименко Екатерина	6	6.1	6.8

5	Бейіс Дарига	6.6	6.1	6.8
6	Сатбалдинов Мийрам	7	5.9	6.7
7	Анdagулова Мариям	5.4	5.1	6
8	Иминова Наргиз	6.4	5.8	7

Состояние участников до и после проведения тренингов указаны в следующей гистограмме:



В работе с пожилыми людьми важна поддержка, искренность и внимание. Глубокая проработка внутренних конфликтов не получилась, поэтому техники были направлены на расслабление, ресурс, осознание, развитие воображения, управление эмоциями и обретение цельности.

Заключение

Подводя итоги экспериментального исследования, можно сформулировать следующие выводы:

- в ходе тренинга установлено, что состояние человека улучшается, если не бороться, а принимать свои негативные эмоции, дифференцировать их на чувства, ощущения и образы и произносить вслух;
- жизненная позиция человека очень важна и влияет на его самооценку, уравновешенность и жизнестойкость. Если человек занимает активную жизненную позицию, то он легче справляется с жизненными трудностями;
- уровень жизненной энергии влияет на самооценку и удовлетворенность жизнью;
- обнаружена связь между тем, насколько хорошо человек разбирается в своих чувствах с его жизнестойкостью и удовлетворенностью жизнью;
- коммуникабельность влияет на жизнестойкость, уравновешенность и удовлетворенность жизнью;
- обнаружена связь между обидчивостью человека, его жизнестойкостью, уравновешенностью и удовлетворенностью жизнью. Менее обидчивые люди, более жизнестойки, уравновешены и удовлетворены жизнью;
- уровень дохода влияет на удовлетворенность жизнью, чем выше доход, тем больше удовлетворенность жизнью;
- цель на которой человек сосредоточен, влияет на то, как он мыслит, следовательно и на результат, который получает;
- для того, чтобы справиться со страхом и тревогой, нужно прожить самый страшный сценарий в голове.

В ходе эмпирического исследования подтвердились следующие гипотезы:

1. Самооценка зависит от уровня жизненной энергии.
2. Самооценка зависит от жизненной позиции.
3. Жизнестойкость зависит от жизненной позиции.
4. Жизнестойкость зависит от коммуникабельности.
5. На жизнестойкость влияет обидчивость пожилого человека.
6. Жизнестойкость зависит от того, насколько человек разбирается в своих чувствах.
7. Уравновешенность зависит от жизненной позиции $p=0.0489$ (активная>пассивная), от обидчивости $p=0.0461$ (обидчивый<нет), от способа реагирования $p=0.0309$ (выплескиваю эмоции-7, проглатываю-6.7, принимаю-5.3), от коммуникабельности $p=0.0078$ (коммуника-бельный>нет).
8. Невротичность зависит от обидчивости $p=0.0018$ (обидчивый>нет), от дохода $p=0.0491$ (низкий>высокий), от того, насколько человек разбирается в своих чувствах $p=0.0376$ (разбирается<нет).
9. Эмоциональная лабильность зависит от обидчивости $p=0.0010$, от уровня дохода $p=0.0057$, от того, насколько человек разбирается в своих чувствах $p=0.0061$ (разбирается<нет).
10. Депрессивность зависит от обидчивости $p=0.0010$ (обидчивый>нет), от уровня энергии $p=0.0451$ (высокий<низкий), от уровня дохода $p=0.0367$, от оценки своих чувств $p=0.0010$ (разбираюсь в своих чувствах<нет).
11. Раздражительность зависит от обидчивости $p=0.0010$, от уровня дохода $p=0.0488$, от того, насколько разбирается в своих чувствах $p=0.0018$ (разбирается<нет),

от образования: $p = 0.0343$ (средне-специальное-6.6, высшее-4.8, ученая степень-4.2, неполное среднее-4, среднее-4).

12.Импульсивность зависит от обидчивости $p=0.0002$, от уровня дохода $p=0.0327$, от образования $p = 0.0027$ (средне-специальное-5.2, неполное среднее-4, высшее-3.1, среднее-2.6, ученая степень-1.5).

13.Реактивная агрессия (доминирование) зависит от обидчивости $p=0.0027$, от образования: $p = 0.0444$ (неполное среднее-7, средне-специальное-6.7, высшее-4.7, ученая степень-4.5, среднее-4.3).

14. Уровень образования и обидчивость влияют на раздражительность, импульсивность и реактивную агрессию.

15. Уровень дохода влияет на раздражительность, невротичность, депрессивность, эмоциональную лабильность и импульсивность человека. Чем ниже доход, тем выше показатели.

16. Чем хуже человек разбирается в своих чувствах, тем выше раздражительность, невротичность, эмоциональная лабильность и депрессивность.

Список литературы:

1. *YArushkin N.N. Psihologicheskie osnovy samoregulyacii i samoorganizacii social'nyh sistem.* – Samara, 1995.
2. *Mislavskij YU.A. Samoregulyaciya i tvorcheskaya aktivnost' lichnosti* // *Voprosy psihologii.* 1988. № 3. – S.71-78.
3. *Konopkin O.A. Psihicheskaya samoregulyaciya proizvol'noj aktivnosti cheloveka (strukturno-funkcional'nyj aspekt)* // *Voprosy psihologii.* 1995. № 1. – S. 5-12.
4. *Morosanova V.I. Psihologiya samoregulyacii: uchebnoe posobie.* – M.: Nestor-Istoriya, 2012. – S. 280.
5. *Osnickij A. K. Rol' osoznannoj samoregulyacii v uchebnoj deyatel'nosti podrostkov* // *Voprosy psihologii.* – 2007. – № 3. – S. 42-51.
6. *Nikiforov G.S., Filimonenko YU.I., Pol'shin A.K. Psihologicheskie aspekty samoregulyacii sostoyanij.* – L., 1986.
7. *Zejgarnik B.V., Holmogorova A.B., Mazur E.S. Samoregulyaciya povedeniya v norme i patologii* // *Psiholog. zh.* 1988. T. 11. № 2. – S. 122-132.
8. *Bolotova A.K., Pureckij M.M. Razvitiye idej samoregulyacii v istoricheskoj retrospektive* // *Kul'turno-istoricheskaya psihologiya.* 2015. T.11. № 3. – S. 64-74, Bandura A. Self-efficacy: the exercise of control. N.Y.: W.H. Freeman & Co, 1997. rp.604.
9. *Kandyba N.A. Psihologicheskie aspekty otnosheniya zhenschin k odinochestvu i ee vliyanie na lichnost'* / N.A. Kandyba // *Problema sovremennoj psihologii.* - Vypusk 16. - 2012. – S. 431-439.
10. *Aleksandrova L.A. K koncepcii zhiznestojkosti v psihologii* // *Sibirskaya psihologiya segodnya: Sb. nauchn. trudov.* Vyp. 2 / P ot red. N.N. Gorbatovoj, A.V. Seryj, M.S. YAnickij. Kuzbassvuzizdat, 2014. – S. 82-90.