



Серия «Психология»
2024. Т. 47. С. 21–33
Онлайн-доступ к журналу:
<http://izvestiapsy.isu.ru/ru>

ИЗВЕСТИЯ
Иркутского
государственного
университета

Научная статья

УДК 159.9.075

<https://doi.org/10.26516/2304-1226.2024.47.21>

Прогностическая самооценка результата деятельности личности в трудной жизненной ситуации: к проблеме определения

О. А. Жученко*

Ижевская государственная медицинская академия Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Ижевск, Россия

Аннотация. Исследуется прогностическая самооценка результата деятельности личности в трудной жизненной ситуации. Предпринята попытка проанализировать структуру прогностической самооценки результата деятельности личности в трудной жизненной ситуации (на примере экзаменационного стресса), в научный оборот вводится ее дефиниция. Выявлено, что компонентами прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации являются мотивационный (желаемый результат), когнитивный (ожидаемый результат), аффективно-когнитивный (субъективная оценка результата деятельности). Исследование вносит вклад в расширение понимания ресурсов стрессоустойчивости личности.

Ключевые слова: трудная жизненная ситуация, прогностическая самооценка результата деятельности, стрессогенная ситуация, экзаменационный стресс, прогностическая компетентность, стрессоустойчивость.

Для цитирования: Жученко О. А. Прогностическая самооценка результата деятельности личности в трудной жизненной ситуации: к проблеме определения // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2024. Т. 47. С. 21–33. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2024.47.21>

Original article

Prognostic Self-Esteem of the Results of Personality Activity in a Difficult Situation: to the Question of the Definition

O. A. Zhuchenko*

Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation, Izhevsk, Russian Federation

Abstract. The article presents a complex study of prognostic self-esteem of the results of personality activities in a difficult situation. Due to an increasing number of stress inducing situations the need for new resources helping to enhance stress resistance has become acute. The article attempts at analysing the structure of prognostic self-esteem of the results of personality activities in a difficult situation (the case of stress at an exam), its definition has been introduced into the scholarly discourse. The study has revealed that the components of prognostic self-esteem of the results of personality activities in a difficult situation are motivational (a desired result), cognitive (an expected result), and affective and cognitive (subjective evaluation of activity results) components. The study contributes to the comprehension of the issue of the search for resources of personality stress resistance.

© Жученко О. А., 2024

*Полные сведения об авторе см. на последней странице статьи.
For complete information about the author, see the last page of the article.

Keywords: difficult situation, prognostic self-esteem of activity results, stress inducing situations, stress at an exam, prognostic competence, stress resistance.

For citation: Zhuchenko O.A. Prognostic Self-Esteem of the Results of Personality Activity in a Difficult Situation: To the Question of the Definition. *The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology*, 2024, vol. 47, pp. 21-33. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2024.47.21> (in Russian)

Введение

Социальные изменения, происходящие в современной России, появление новых трудных жизненных ситуаций, среди которых пандемия COVID-19, СВО, глобальная цифровизация и т. п., заставляют психологов искать новые пути помощи населению, разрабатывать новые методы, методики, технологии, способствующие повышению стрессоустойчивости и сохранению психологического и физиологического гомеостаза.

Стабилизировать психическое состояние личности и регулировать ее поведенческие стратегии, согласно Е. В. Куфтяк [2022], позволяет прогнозирование и построение будущего. Именно «прогнозируемая» ситуация запускает механизм проактивного совладания с трудной жизненной ситуацией, так как у человека есть больше вариантов преодоления стресс-факторов до их наступления [Куфтяк, 2022; Битюцкая, Корнеев, 2023].

После пандемии COVID-19 все больше исследователей [Куфтяк, 2022; Салихова, 2022 и др.] говорят о возникшей ситуации неопределенности, вызывающей у многих состояния беспокойства, неуверенности в завтрашнем дне, повышенной тревожности. В связи с этим вопрос о повышении уровня стрессоустойчивости личности, развитии прогностической самооценки результата деятельности (ПСРД) в трудной жизненной ситуации (ТЖС) представляется актуальным. Данная тема привлекает внимание многих ученых, однако сама терминология и структура ПСРД представляется недостаточно изученной, вследствие чего цель работы – теоретическое исследование структуры прогностической самооценки результата деятельности и определение ее дефиниции (на примере экзаменационного стресса).

Современные исследователи [Битюцкая, Корнеев, 2023; Крюкова, 2005; Хазова, 2010] сходятся во мнении, что одной из главных особенностей ТЖС является напряжение адаптационных ресурсов субъекта. По своим критериям и признакам она идентична стрессогенной ситуации, вследствие чего мы вслед за исследователями признаем эти понятия синонимичными. Экзамен в вузе относится к стрессогенной ситуации для студентов вследствие наличия ее объективных и субъективных факторов: ограничение времени, неопределенность результата, нарушение режима дня, физиологической деятельности, повышенная статическая нагрузка как при подготовке, так и на экзамене, форма проведения интеллектуального испытания, субъективная значимость для студента, интенсивная умственная деятельность, особенности взаимоотношений с преподавателем [Баранов, 2015].

Методология исследования

Методологической основой изучения структуры ПСРД в ТЖС является системный подход, позволяющий составить целостную организацию сложного объекта, так как целостный человек выступает как социальное и психофизическое единство в любом из параметров, составляющих структуру личности [Ананьев, 2005; Ганзен, 1984]. Наша работа опирается и на принцип единства сознания и деятельности, в соответствии с которым «психика составляет интегральную часть деятельности, а деятельность, в свою очередь, регулируется психикой» [Харламенкова, 2014, с. 11]. При этом, как указывает С. Л. Рубинштейн, направление деятельности субъекта может определять и его самого [Рубинштейн, 2010]. Согласно Л. В. Бороздиной, результативность «деятельности в целом зависит не только от наличия релевантных данной деятельности качеств человека, но и от их субъективной оценки, выраженной при ее позитивности в ощущении уверенности и компетентности индивидуума» [Бороздина, 2011, с. 30–31].

Результаты исследования

Формулирование и оценивание перед началом деятельности субъектом своих желаний, значимых целей, ожиданий способствует повышению качества метакогнитивных психических явлений (способностей личности, критического мышления, планирования) [McMillan, 2008; Task values, achievement ... , 2008]. Подобная методика практикуется в психологических тренингах, в образовательном процессе с обязательной рефлексией приобретенных знаний и умений в конце занятия, способствуя саморазвитию, повышая мотивацию, результативность деятельности [Кругликов, 2023; Andrade, 2007; Barron, 2001; Saribeyli, 2018]. Данное положение находит подтверждение в работах Н. Andrade, Y. Du, Y. Nie, согласно которым утверждается корреляция прогностической самооценки результата учебной деятельности как сложного процесса интериоризации и саморегуляции с экспектацией, осознанием значимости поставленных задач, опытом их решения [Andrade, 2007; Nie, 2011].

Для нас значимыми являются результаты исследования Н. В. Толстошеиной, предлагающей предвосхищающую оценку деятельности понимать как «системное образование, обладающее одновременно признаками представленческого и речемыслительного уровней антиципации и сформированное на основании мотивации выбора будущей профессиональной деятельности» [Толстошеина, 2002, с. 42]. Однако осмелимся их дополнить и предложить дефиницию, отражающую деятельность в трудной жизненной ситуации.

Существует ряд работ, в которых раскрыто, что психологический стресс возникает в процессе и результате когнитивного оценивания ситуации и восприятия возможной угрозы, неопределенности результата деятельности. Отсюда для повышения стрессоустойчивости, снижения неопределенности ТЖС необходимо продуктивное прогнозирование, умение предвидеть результат события, деятельности. Кроме того, деятельность невозможна без целеполагания [Леонтьев, 1977], а для преодоления ТЖС необходима субъективная оценка трудности ситуации, возможность справиться с ней без вреда для психики и организма. Способность личности адекватно представить

условия деятельности, оценить свое психоэмоциональное состояние, уровень компетенций позволяет сознательно изменять способы, приемы и методы деятельности [Клюева, 2017; Попова, 2002]. Отсюда ПСРД в ТЖС состоит из трех компонентов:

- мотивационный компонент – желаемый результат деятельности (на примере экзамена – это желаемая оценка);
- когнитивный компонент – ожидаемый результат деятельности (на примере экзамена – это ожидаемая оценка);
- аффективно-когнитивный компонент – субъективная оценка результата деятельности (на примере экзамена – это самооценка компетенций).

В этом контексте рассмотрим детальнее структуру ПСРД в ТЖС на примере экзаменационного стресса. Опираясь на позицию Е. А. Сергиенко [Сергиенко, 2021], можно утверждать, что перед началом деятельности, готовясь к экзамену, субъект осознанно или нет представляет желаемый результат, способы его достижения, являющиеся важнейшим условием успешной деятельности, определяя ее цель, направленность и избирательность процесса прогнозирования [Клюева, 2017; Битюцкая, Корнеев, 2023; Осницкий, 1977]. При этом субъект прогнозирует и оценивает значимость своих возможностей, корректирующих силу его мотивации в рассматриваемых обстоятельствах. Иначе говоря, на уровень желаемого результата влияет вид мотивации личности. Согласно Х. Хекхаузену, «мотивация достижения – это попытка увеличения или сохранения максимально высокими способностей человека ко всем видам деятельности, к которым могут быть применены критерии успешности, и где выполнение подобной деятельности может привести к успеху или неудаче» [Хекхаузен, 2003, с. 58]. Согласно классификации W. Knorz [Соловьев, 2005] во время сессии у студентов больше актуализируются, как правило, мотивы обеспечения социального положения (в частности, через получение стипендии по результатам экзаменов), получения социального одобрения, избегания нежелательных последствий. Внутри системы мотивации деятельности они обеспечивают оценку ситуации с позиции расхождения между реальным и желаемым, созданием эквивалентных ожиданий; оценку собственных возможностей (прогностическая самооценка); субъективную оценку трудности достижения определенных целей. Как указывает А. А. Реан [Реан, 2007], уровень стрессоустойчивости личности с таким типом мотивации значительно выше, чем с мотивацией избегания неудачи.

Желаемый результат деятельности определяет также уровень притязаний – «уровень будущих действий при решении знакомой задачи, которого субъект, зная свой уровень прошлых действий в этой задаче, явно предполагает достичь» [Уровень притязаний, 2006, с. 490]. Согласно работам К. Левина с коллегами [Уровень притязаний, 2006] на уровень притязаний влияют достижение успеха, стремление избежать неудачи, когнитивные факторы вероятностного ожидания. Совокупность этих характеристик определяет выбор будущей цели, желаемую и ожидаемую оценку на экзамене. Другими словами, ожидание и уровень притязаний оказывают взаимное влияние. На экзамене уровень притязаний студента определяет его ожидания результата, посредством которого выполняется самоконтроль через представления

личности о своих способностях, расширении или сужении постановки задач самореализации в соответствии со своими ценностными ориентациями [Моросанова, 2007].

Субъективный допуск на возможное рассогласование между ожидаемым и итогом деятельности В. И. Степанский определяет как «личный критерий успешности, применяемый субъектом при оценивании результатов. Если, по мнению субъекта, расхождения между уровнем притязаний и реальным результатом деятельности незначительны, то реальный результат деятельности (например, оценка на экзамене) оценивается им как успешная. Признание различий недопустимо большими влечет за собой констатацию неудачи» [Степанский, 1991, с. 52]. При этом «сохранение уровня притязаний после отдельных неудач или же замедление его снижения при прогрессирующем ухудшении результатов может объясняться наличием у испытуемых собственных субъективных критериев успешности» [Там же, с. 53]. Другими словами, уровень притязаний представляет собой своего рода разрешение на отклонение, принятое самим человеком, – при постановке цели, а критерий успешности – при оценивании уже достигнутого результата.

Кроме уровня притязания и компетенций, ожидаемый результат – прежде всего, прогнозируемый результат. В научной литературе можно встретить много синонимичных понятий, отражающих психические процессы предсказания будущего: «опережающее отражение действительности», «вероятностное прогнозирование», «модель потребного будущего», «образ результата действия», «экспектация», «антиципация», «ожидание», «антиципационные способности», «прогностическая компетентность», «антиципационная состоятельность». Антиципация как наиболее общая дефиниция по отношению ко всем видам опережающего отражения является основополагающим механизмом «прогностической компетентности, выступающей устойчивой характеристикой личности, фиксирующей уровень развития антиципационных способностей и представляющей собой определенное состояние системы ее внутренних ресурсов» [Ничипоренко, 1997, с. 35]. Теоретический анализ научной литературы [Даниленко, 2019; Абитов, 2007; Ничипоренко, 2007 и др.] показал, что «сформированная прогностическая компетентность обеспечивает социальную адаптацию будучи сопряженной с высоким уровнем прогнозирования, высоким уровнем коммуникативной компетентности, эмоциональной стабильностью, позитивной жизненной позицией, субъективным благополучием, уверенностью, низкой тревожностью, низким уровнем эмпатии» [Жученко, 2013, с. 118]. Прогностическая компетентность «совместно с механизмами психологической защиты и стратегиями совладающего поведения в сочетании с интернальным локусом контроля образуют ядро системы стабилизации личности, обеспечивая психическую адаптацию; при этом каждая из них выполняет свои функции в обеспечении стрессоустойчивости личности» [Ничипоренко, 2007, с. 127], потому что ожидаемые стимулы (совпадения) обрабатываются более эффективно, чем неожиданные (несовпадения), на что указывают более точные и более быстрые реакции на эти события [Bubic, 2010].

Субъективная оценка результатов деятельности (в экзаменационной ситуации она выражается в самооценке компетенций) позволяет субъекту оценить собственную возможность преодолеть ситуацию. Понимание субъективных оценок позволяет прогнозировать стратегию решения жизненной задачи [Битюцкая, Корнеев, 2023; Хазова, Коржииков, 2016]. При этом С. А. Хазова, Б. Н. Коржииков подчеркивают, что «чем ближе стрессовая ситуация, тем активнее протекают процессы целеполагания и формирования четкого плана действий для того, чтобы максимально нивелировать возможные негативные последствия стресса» [Хазова, Коржииков, 2016, с. 151], вследствие чего адекватность субъективной оценки результатов деятельности важна для формирования стрессоустойчивости [Леонова, 2010]. На субъективную оценку результатов деятельности влияет личностная самооценка, уровень рефлексии, уровень компетенций.

Ю. С. Шелковой [2007] в своем диссертационном исследовании выявил, что самооценка своей профессиональной компетентности является частью самосознания, влияет на успешность и самоактуализацию субъекта. Под самооценкой компетентности он понимает «организованную особым образом совокупность оценок собственных способностей решать различные задачи, задачи профессионально ориентированного общения и собственно деятельности» [Там же, с. 19]. Автор подчеркивает, что для личности характерно оценивание результатов деятельности, своих возможностей, компетентности, тесно связанной, в свою очередь, с мотивационной сферой.

В ТЖС чаще всего присутствует партнер по деятельности, поэтому значима становится рефлексия личности. Она может быть направлена на свое мышление, мышление других людей, процесс и предмет деятельности, действия свои и других людей, взаимодействие с ними и т. п., что способствует адаптации к социальной действительности, регуляции личностных достижений, поиска личностных смыслов в общении с людьми, самоуправлению. В. В. Соколов [Соколов, 2006] рассматривает рефлексивную, идентификационную и умозаключительную как механизмы прогнозирования, особенно в ситуации взаимодействия с другим человеком.

На успешность преодоления ТЖС оказывает влияние и личностная самооценка, будучи ресурсом стресс-толерантности, регулятором поведения, связанная с адаптацией личности [Шумакова, 2009]. Она является результатом самопознания и эмоционально-ценностного отношения к себе, включая когнитивный и эмоциональный компоненты соответственно [Бороздина, 2011; Захарова, 1989; Сидоров, 2006]. Л. В. Бороздина [Бороздина, 2011] подчеркивает, что «самооценка – это наличие критической позиции индивида по отношению к тому, чем он обладает; его оценка с точки зрения определенной системы ценностей; специальная функция самосознания, состоящая в установлении субъектом собственной значимости» [Бороздина, 2011, с. 55]. Согласно Р. Бернсу [Бернс, 1986; Сидоров, 2006], Я-концепция определяет интерпретацию опыта, является источником ожиданий, внутренней согласованности личности.

Самоуважение, будучи производным от процесса самооценивания, и устойчивость являются сильнейшими мотивами, заставляющими человека действовать [Бороздина, 2011]. Для развития личности, эффективности деятельности оптимальна устойчивая, но достаточно гибкая самооценка, модифицирующаяся под влиянием новой информации, критериев, опыта. Чрезмерная устойчивость, как и неустойчивость, ригидность самооценки оказывает отрицательное влияние на деятельность и развитие человека [Большой психологический словарь, 2004].

Заниженная самооценка негативно влияет на развитие копинг-стратегий, «ситуацию оценивания». Следует отметить, что при этом человек сам ограничивает себе время, пространство неверием в свои силы [Абульханова, 2001]. При заниженной самооценке, при наличии негативного опыта выполняемой деятельности человек занижает и субъективную оценку результатов деятельности.

При завышенной личностной самооценке человек может переоценивать уровень своих возможностей и компетенций для решения задач, а в случае неуспеха все задачи воспринимаются как непреодолимые [Рубинштейн, 2010]. При этом высокая самооценка деятельности мотивирует личность ставить и достигать цели выше, что способствует росту самоуверенности.

Всестороннее рассмотрение различных аспектов теории и практики прогнозирования, саморегуляции, самооценки в ТЖС с опорой на работы А. В. Захаровой [1989], К. Р. Сидорова [2006], работающего в рамках научной школы и под руководством Л. В. Бороздиной [2011], позволило сформулировать определение *прогностической самооценки результата деятельности в ТЖС как системного образования, формы отражения субъектом информации о результате предстоящей деятельности, внешних и внутренних условиях ее протекания, существующего в единстве мотивационного, когнитивного и аффективного компонентов с целью снижения неопределенности трудной жизненной ситуации и совладания с нею.*

Теоретический анализ литературы позволил составить структуру ПСРД личности с ТСЖ (рис.).

Заключение

Теоретический анализ литературы показал, что проблема прогнозирования событий в стрессогенной ситуации рассматривается достаточно широко, вследствие чего можно утверждать, что прогностическая самооценка результата деятельности относится к сложным психическим явлениям. Опираясь на данные современной психологии, выявлены структура и дефиниции прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации (на примере экзаменационного стресса). Установлено, что перед началом стрессогенной ситуации у человека есть желаемый, ожидаемый результат и субъективная оценка результата деятельности, которые зависят как от личностных характеристик [Жученко, 2022; Баранов, 2023], так и от взаимодействия с партнером по деятельности.



Рис. Структура ПСРД личности в ТЖС

Адекватность (отсутствие значимых рассогласований с реальностью) прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации способствует снижению уровня психической напряженности субъекта, повышению его стрессоустойчивости за счет уменьшения действия неопределенности, субъективных факторов стрессогенной ситуации [Баранов, 2015]. Разработанная структура и определение прогностической самооценки результата деятельности в трудной жизненной ситуации обогащают теорию психологии личности за счет компонентов и личностных особенностей, влияющих на прогностическую самооценку результата деятельности в трудной жизненной ситуации. Кроме того, прогностическая самооценка результата деятельности в трудной жизненной ситуации является одним из ресурсов стрессоустойчивости, способствующих снижению восприимчивости стрессогенности ситуации.

Список литературы

Абитов И. Р. Антиципационная состоятельность в структуре совладающего поведения: в норме и при психосоматических и невротических расстройствах : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2007. 24 с.

Абульханова К. А., Березина Т. Н. Время личности и время жизни. СПб. : Алтейя, 2001. С. 213–235.

Ананьев Б. Г. Возрастная периодизация жизненного цикла человека // Психология развития : хрестоматия / под ред. А. К. Болотова, О. Н. Молчанова. М. : ЧеРо : Омега-Л, 2005. С. 115–121.

Баранов А. А., Жученко О. А. Стрессоустойчивость и самооценка академических достижений // Психологический журнал. 2015. Т. 36, № 4. С. 16–22.

Баранов А. А., Малахова О. Н., Жученко О. А. Самооценка академических достижений в экзаменационной ситуации и личностные особенности студентов возрастного периода молодости. // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования.

Психология развития. 2023. Т. 12, № 2 (46). С. 102–113. <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2023-12-2-102-113>

Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М. : Прогресс, 1986. 422 с.

Битюцкая Е. В., Корнеев А. А. Диагностика субъективного оценивания трудных жизненных задач. // Вестник Московского университета. Серия 14, Психология. 2023. № 1. С. 247–279. <http://dx.doi.org/10.11621/vsp.2023.01.11>

Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. СПб. : Прайм-Еврознак ; М. : Олма-пресс, 2004. 666 с.

Бороздина Л. В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией // Вестник Московского университета. Серия 14, Психология. 2011. № 1. С. 54–65.

Ганзен В. А. Системные описания в психологии. Л. : Изд-во Ленингр. ун-та, 1984. 176 с.

Даниленко О. И. Антиципационная состоятельность как условие предотвращения и преодоления жизненных кризисов // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. 2019. № 8. С. 13–20.

Жученко О. А. Адекватность прогноза исхода экзаменационной ситуации как ресурс стрессоустойчивости: теоретический аспект // Alma Mater (Вестник высшей школы). 2013. № 7. С. 117–119.

Жученко О. А. К вопросу о личностных детерминантах адекватности самооценки академических достижений как ресурса стрессоустойчивости студентов // Психология стресса и совладающего поведения: устойчивость и изменчивость отношений, личности, группы в эпоху неопределенности : материалы VI Междунар. науч. конф. Кострома, 22–24 сент. 2022 г. Кострома : Костром. гос. ун-т, 2022. С. 234–238.

Захарова А. В. Структурно-динамическая модель самооценки // Вопросы психологии. 1989. № 8. С. 5–14.

Клюева Т. Н., Генсецкая Ю. В. Формирование осознанной саморегуляции подростков в учебной деятельности : метод. рекомендации. Самара : Регион. социопсихол. центр, 2017. 96 с.

Кругликов В. Н., Оленникова М. В. Интерактивные образовательные технологии. М. : Юрайт, 2023. 355 с.

Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Кострома, 2005. 52 с.

Кудряк Е. В. Взаимосвязь проактивного совладания и студенческого стресса // Образование, профессиональное развитие и сохранение здоровья учителя в XXI веке : сб. науч. трудов VIII Междунар. форума по пед. образованию. Казань, 25–27 мая 2022 г. Казань : Казан. (Приволж.) федер. ун-т, 2022. Т. 3. С. 251–255.

Леонова А. Б. Стресс и стресс-резистентность: комплексная диагностико-превентивная стратегия анализа // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред. Т. Л. Крюкова, М. В. Сапаровская, С. А. Хазова. Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. Т. 1. С. 50–52.

Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М. : Политиздат, 1977. 304 с.

Моросанова В. И., Аронова Е. А. Самосознание и саморегуляция поведения. М. : Ин-т психологии РАН, 2007. 213 с.

Ничипоренко Н. П., Менделевич В. Д. Феномен антиципационных способностей как предмет психологического исследования // Социальная и клиническая психиатрия. 1997. № 2. С. 31–36.

Ничипоренко Н. П. Прогностическая компетентность в системе личностных свойств // Вопросы психологии. 2007. № 2. С. 123–130.

Осницкий А. К., Савельичева В. Л. Вероятность и значимость в структуре регуляции деятельности и их влияние на непреднамеренное запоминание // Вероятностное прогнозирование в деятельности человека / под ред. И. М. Фейгенберга, Г. Е. Журавлева. М. : Издательство «Наука», 1977. С. 256–272.

Попова Т. В. Формирование мотивационной составляющей психической саморегуляции учебной деятельности студентов филологического факультета : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2002. 24 с.

Реан А. А., Коломинский Я. Л. Социальная педагогическая психология. СПб. : Питер, 2007. 480 с.

Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб. : Питер, 2010. 720 с.

Салихова А. Б. Взаимосвязь толерантности к неопределенности с особенностями ценностно-смысловой сферы личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2022. 26 с.

Сергиенко Е. А. Антиципация: феномен и принцип психической организации // Разработка понятий современной психологии. М.: Ин-т психологии РАН, 2021. С. 85–134. https://doi.org/10.38098/thru_21_0439_03

Сидоров К. П. Самооценка в психологии // Мир психологии. 2006. № 2 (46). С. 224–234.

Соколов В. В. Механизмы и способы осуществления прогноза поведения человека // Интеграция образования. 2006. № 4 (45). С. 276–278.

Соловьев В. Н. Адаптация студентов к учебному процессу как методологическая и теоретическая проблема педагогики. Ижевск: Удмурт. ун-т, 2005. 850 с.

Степанский В. И. Психическая саморегуляция деятельности (информационный аспект): дис. ... д-ра психол. наук. М., 1991. 321 с.

Толстошеина Н. В. Антиципация как одно из условий прогнозирования, выбора и регуляции будущей деятельности // Гаудеамус. 2002. Т. 2. № 2. С. 41–46.

Уровень притязаний / К. Левин [и др.] // Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер. М.: ЧеРо, МПСИ, Омега, 2006. С. 489–494.

Хазова С. А., Коржиков Б. Н. Когнитивные детерминанты превентивного копинга // Активность и ответственность личности в контексте жизнедеятельности: материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. 300-летию г. Омска. Омск, 6–7 окт. 2016 г. Омск: Ом. гос. ун-т им. Ф. М. Достоевского, 2016. С. 149–151.

Хазова С. А. Когнитивные ресурсы совладающего поведения: эмпирические исследования. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. 150 с.

Харламенкова Н. Е. Личность и преодоление трудных жизненных ситуаций // Прикладная юридическая психология. 2014. № 3. С. 10–18.

Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. 860 с.

Шелковой Ю. С. Взаимосвязь самооценки компетентности и представлений человека о себе как субъекте деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Краснодар, 2007. 23 с.

Шумакова И. Е. Личностные потенциалы преодоления жизненных трудностей // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2009. № 91. С. 46–56.

Andrade H., Du Y. Student responses to criteria-referenced self-assessment // Assessment and evaluation in higher education. 2007. Vol. 32, N 2. P. 159–181.

Barron K. E., Harackiewicz J. M. Achievement goals and optimal motivation: testing multiple goal models // Journal of personality and social psychology. 2001. Vol. 80, Is. 5. P. 706–722. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.706>

Bubic A., Cramon Y. von D., Schubotz R. I. Prediction, cognition and the brain // Frontiers in human neuroscience. 2010. Vol. 4. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2010.00025>

McMillan J. H., Hearn J. Student self-assessment: the key to stronger student motivation and higher achievement // Educational horizons. 2008. Vol. 87, Is. 1. P. 40–49. Available at: <https://bit.ly/3WialIn> (date of access: 28. 08.22).

Nie Y., Lau S., Liau A. K. Role of academic self-efficacy in moderating the relation between task importance and test anxiety // Learning and individual differences. 2011. Vol. 21, Is. 6. P. 736–741. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.09.005>

Saribeyli F. R. Theoretical and practical aspects of self-assessment // The Education and science journal. 2018. Vol. 20, Is. 6. P. 183–194. <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2018-6-183-194>

Task values, achievement goals and interest: an integrative analysis / C. S. Hulleman [et al.] // Journal of educational psychology. 2008. Vol. 100, Is. 2. P. 398–416. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.100.2.398>

References

Abitov I.R. *Anticipacionnaja sostojatelnost v strukture sovladajushhego povedenija: v norme i pri psihosomaticeskikh i nevroticheskikh rasstrojstvah* [Anticipatory consistency in the structure of coping behavior: in normal conditions and in psychosomatic and neurotic disorders]. Cand. sci. diss. abstr. Kazan, 2007, 24 p. (in Russian)

Abulhanova K.A., Berezina T.N. *Vremja lichnosti i vremja zhizni* [Personal time and life time]. St. Petersburg, Aletejja Publ., 2001, pp. 213–235. (in Russian)

Anan'ev B.G. (ed. by Bolotov A.K., Molchanov O.N.) *Vozrastnaja periodizacija zhiznennogo cikla cheloveka* [Age periodization of the human life cycle]. *Psihologija razvitiya* [Developmental Psychology]. Moscow, CheRo Publ., Omega-L Publ., 2005, pp. 115–121. (in Russian)

Baranov A.A., Zhuchenko O.A. Stressoustojchivost i samoocenka akademicheskikh dostizhenij [Stress resistance and self-esteem of academic achievements]. *Psichologicheskij zhurnal* [Psychological Journal], 2015, vol. 36, no. 4, pp. 16-22. (in Russian)

Baranov A.A., Malahova O.N., Zhuchenko O.A. Samoocenka akademicheskikh dostizhenij v jekzamenacionnoj situacii i lichnostnye osobennosti studentov vozrastnogo perioda molodosti. [Self-assessment of academic achievements in an examination situation and personal characteristics of students in their youth]. *Izvestija Saratovskogo universiteta. Novaja serija. Serija: Akmeologija obrazovanija. Psichologija razvitiya* [News of Saratov University. New episode. Series: Acmeology of education. Developmental psychology], 2023, vol. 12, no. 2 (46), pp. 102-113. <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2023-12-2-102-113> (in Russian).

Berns R. *Razvitie Ja-koncepcii i vospitanie* [Development of self-concept and education.]. Moscow, Progress Publ., 1986, 422 p. (in Russian)

Bitjuckaja E.V., Korneev A.A. Diagnostika sub#ektivnogo ocenivaniya trudnyh zhiznennyh zadach [Diagnostics of subjective assessment of difficult life tasks]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Serija 14: Psichologija* [Bulletin of Moscow University. Episode 14: Psychology], 2023, no. 1, pp. 247-279. <http://dx.doi.org/10.11621/vsp.2023.01.11> (in Russian).

Meshherjakov B.G., Zinchenko V.P. (ed.) *Bolshoj psichologicheskij slovar* [Big psychological dictionary]. St. Petersburg, Prajm-Evroznak Publ., Moscow, Olma-press Publ., 2004, 666 p. (in Russian)

Borozdina L.V. Sushhnost' samoocenki i ee sootnoshenie s Ja-koncepciej [The essence of self-esteem and its relationship with self-concept]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Serija 14, Psichologija* [Bulletin of Moscow University. Episode 14, Psychology], 2011, no. 1, pp. 54-65. (in Russian)

Ganzen V.A. *Sistemnye opisaniya v psichologii* [System descriptions in psychology]. Leningrad, Leningrad University Publ., 176 p. (in Russian)

Danilenko O.I. Anticipacionnaja sostojatel'nost' kak uslovie predotvrashhenija i preodolenija zhiznennyh krizisov [Anticipatory consistency as a condition for preventing and overcoming life crises]. *Lichnost v jekstremal'nyh uslovijah i krizisnyh situacijah zhiznedejatel'nosti* [Personality in extreme conditions and crisis situations of life], 2019, no. 8, pp. 13-20. (in Russian)

Zhuchenko O.A. Adekvatnost prognoza ishoda jekzamenacionnoj situacii kak resurs stressoustojchivosti: teoreticheskij aspekt [Adequacy of forecasting the outcome of an examination situation as a resource for stress resistance: a theoretical aspect]. *Alma Mater (Vestnik vysshej shkoly)* [Alma Mater (Bulletin of Higher School)], 2013, no. 7, pp. 117-119. (in Russian)

Zhuchenko O.A. K voprosu o lichnostnyh determinantah adekvatnosti samoocenki akademicheskikh dostizhenij kak resursa stressoustojchivosti studentov [On the issue of personal determinants of the adequacy of self-assessment of academic achievements as a resource for stress resistance of students]. *Psichologija stressa i sovladajushhego povedenija: ustojchivost i izmenchivost otnoshenij, lichnosti, gruppy v jepohu neopredelennosti* [Psychology of stress and coping behavior: stability and variability of relationships, individuals, groups in an era of uncertainty]. Materials of the VI International scientific conference. Kostroma, september 22-24, 2022. Kostroma, Kostroma State University Publ., 2022, pp. 234-238. (in Russian)

Zaharova A.V. Strukturno-dinamicheskaja model samoocenki [Structural-dynamic model of self-esteem]. *Voprosy psichologii* [Questions of psychology], 1989, no. 8, pp. 5-14 (in Russian).

Kljueva T.N., Genseckaja Ju.V. *Formirovanie osoznannoj samoreguljaccii podrostkov v uchebnoj dejatel'nosti: metodicheskie rekomendacii* [Formation of conscious self-regulation of adolescents in educational activities: methodological recommendations]. Samara, Regional Sociopsychological Center Publ., 2017, 96 p. (in Russian)

Kruglikov V.N., Olennikova M.V. *Interaktivnye obrazovatelnye tehnologii* [Interactive educational technologies]. Moscow, Jurajt Publ., 355 p. (in Russian).

Krjukova T.L. *Psichologija sovladajushhego povedenija v raznye periody zhizni: avtoref* [Psychology of coping behavior in different periods of life]. Dr. sci. diss. abstr. Kostroma, 2005, 52 p. (in Russian)

Kuftjak E.V. Vzaimosvjaz proaktivnogo sovladanija i studencheskogo stressa [The relationship between proactive coping and student stress]. *Obrazovanie, professional'noe razvitie i sohranenie zdorov'ja uchitelja v XXI veke* [Education, professional development and preservation of teacher health in the 21st century]. Collection of scientific papers of the VIII International forum on teacher education. Kazan, May 25-27, 2022. Kazan, Kazan (Volga Region) Federal University Publ., 2022, vol. 3, pp. 251-255. (in Russian).

Leonova A.B. Stress i stress-rezistentnost: kompleksnaja diagnostiko-preventivnaja strategija analiza [Stress and stress resistance: a comprehensive diagnostic and preventive strategy for analysis].

Psihologija stressa i sovladajushhego povedenija v sovremenom rossijskom obshhestve [Psychology of stress and coping behavior in modern Russian society] Materials of the II International Scientific and Practical Conference]. Eds. Krjukova T.L., Saparovskaja M.V., Hazova S.A. Kostroma, KSU named after N.A. Nekrasova Publ., 2010, vol. 1, pp. 50-52. (in Russian)

Leont'ev A.N. *Dejatel'nost. Soznanie. Lichnost* [Activity. Consciousness. Personality]. Moscow, Politizdat Publ., 1977, 304 p. (in Russian)

Morosanova V.I., Aronova E.A. *Samosoznanie i samoreguljacija povedenija* [Self-awareness and self-regulation of behavior]. Moscow, Institute of Psychology RAS Publ., 2007, 213 p. (in Russian)

Nichiporenko N.P., Mendelevich V.D. Fenomen anticipacionnyh sposobnostej kak predmet psihologicheskogo issledovanija [The phenomenon of anticipatory abilities as a subject of psychological research]. *Social'naja i klinicheskaja psihiatrija* [Social and clinical psychiatry], 1997, no. 2, pp. 31-36. (in Russian)

Nichiporenko N.P. Prognosticheskaja kompetentnost v sisteme lichnostnyh svojstv [Predictive competence in the system of personal properties]. *Voprosy psihologii* [Questions of psychology], 2007, no. 2, pp. 123-130. (in Russian)

Osnickij A.K., Savel'icheva V.L. Veroyatnost i znachimost v strukture reguljarii dejatel'nosti i ih vlijanie na neprednamerennoe zapominanie [Probability and significance in the structure of activity regulation and their influence on unintentional memorization]. *Veroyatnostnoe prognozirovanie v dejatel'nosti cheloveka* [Probabilistic forecasting in human activity]. Eds. Fejgenberg I.M., Zhuravlev G.E. Moscow, Nauka Publ., 1977, pp. 256-272 (in Russian)

Popova T.V. *Formirovanie motivacionnoj sostavljajushhej psihicheskoj samoreguljarii uchebnoj dejatel'nosti studentov filologicheskogo fakulteta* [Formation of the motivational component of mental self-regulation of educational activity of students of the Faculty of Philology]. Cand. sci. diss. abstr. Kazan, 2002, 24 p. (in Russian)

Rean A.A., Kolominskij Ja.L. *Social'naja pedagogicheskaja psihologija* [Social educational psychology]. St. Petersburg, Piter Publ., 2007, 480 p. (in Russian)

Rubinshtejn S.L. *Osnovy obshhej psihologii* [Fundamentals of general psychology]. St. Petersburg, Piter Publ., 2010, 720 p. (in Russian)

Salihova A.B. *Vzaimosvjaz tolerantnosti k neopredelennosti s osobennostjami cennostno-smyslovoj sfery lichnosti* [The relationship of tolerance to uncertainty with the characteristics of the value-semantic sphere of personality]. Cand. sci. diss. abstr. Kazan, 2022, 26 p. (in Russian)

Sergienko E.A. Anticipacija: fenomen i princip psihicheskoj organizacii [Anticipation: phenomenon and principle of mental organization]. *Razrabotka ponjatij sovremennoj psihologii* [Development of concepts of modern psychology]. Moscow, Institute of Psychology of the RAS Publ., 2021, pp. 85-134. https://doi.org/10.38098/thry_21_0439_03 (in Russian)

Sidorov K.R. Samoocenka v psihologii [Self-esteem in psychology]. *Mir psihologii* [World of Psychology], 2006, no. 2 (46), pp. 224-234. (in Russian)

Sokolov V.V. Mehanizmy i sposoby osushhestvlenija prognoza povedenija cheloveka [Mechanisms and methods for predicting human behavior]. *Integracija obrazovanija* [Integration of Education], 2006, no. 4 (45), pp. 276-278. (in Russian)

Solov'ev V.N. *Adaptacija studentov k uchebnomu processu kak metodologicheskaja i teoreticheskaja problema pedagogiki* [Adaptation of students to the educational process as a methodological and theoretical problem of pedagogy]. Izhevsk, Udmurt State University Publ., 2005, 850 p. (in Russian)

Stepanskij V.I. *Psihicheskaja samoreguljacija dejatel'nosti (informacionnyj aspekt)* [Mental self-regulation of activity (information aspect)]. Dr. sci. diss. Moscow, 1991, 321 p. (in Russian)

Tolstosheina N.V. Anticipacija kak odno iz uslovij prognozirovaniya, vybora i reguljarii budushhej dejatel'nosti [Anticipation as one of the conditions for forecasting, choosing and regulating future activities]. *Gaudeamus*, 2002, vol. 2, no. 2, pp. 41-46. (in Russian)

Levin K. et al., Uroven pritzazanj [Level of aspirations]. *Psihologija motivacii i jemocij* [Psychology of motivation and emotions]. Ed. by Gippenrejtter Ju.B. Moscow, CheRo Publ., MPSI Publ., Omega Publ., 2006, pp. 489-494. (in Russian)

Hazova S.A., Korzhikov B.N. Kognitivnye determinanty preventivnogo kopinga [Cognitive determinants of preventive coping]. *Aktivnost i otvetstvennost lichnosti v kontekste zhiznedejatel'nosti* [Personal activity and responsibility in the context of life]. Materials of the II All-Russian scientific and practical conference with international participation, dedicated to the 300th anniversary of Omsk. Omsk, October, 06-07, 2016]. Omsk, Omsk State University named after F.M. Dostoevsky Publ., 2016, pp. 149-151. (in Russian)

Hazova S.A. Kognitivnye resursy sovladajushhego povedenija: jempiricheskie issledovanija [Cognitive resources of coping behavior: empirical studies]. Kostroma, KSU named after N.A. Nekrasova Publ., 2010, 150 p. (in Russian)

Harlamenkova N.E. Lichnost i preodolenie trudnyh zhiznennyh situacij [Personality and overcoming difficult life situations]. *Prikladnaja juridicheskaja psihologija* [Applied legal psychology], 2014, no. 3, pp. 10-18. (in Russian)

Hekhauzen H. *Motivacija i dejatel'nost* [Motivation and activity]. St. Petersburg, Piter Publ.; Moscow, Smysl Publ., 2003, 860 p. (in Russian)

Shelkovej Ju.S. *Vzaimosvjaz samoocenki kompetentnosti i predstavlenij cheloveka o sebe kak sub#ekte dejatel'nosti* [The relationship between self-assessment of competence and a person's ideas about himself as a subject of activity]. Cand. sci. diss. abstr. Krasnodar, 2007, 23 p. (in Russian)

Shumakova I.E. Lichnostnye potencialy preodolenija zhiznennyh trudnostej [Personal potentials for overcoming life's difficulties]. *Izvestija Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A.I. Gercena* [News of the Russian State Pedagogical University named after A.I. Herzen], 2009, no. 91, pp. 46-56. (in Russian)

Andrade H., Du Y. Student responses to criteria-referenced self-assessment. *Assessment and evaluation in higher education*, 2007, vol. 32, no. 2, pp. 159-181.

Barron K.E., Harackiewicz J.M. Achievement goals and optimal motivation: testing multiple goal models. *Journal of personality and social psychology*, 2001, vol. 80, is. 5, pp. 706-722. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.706>

Bubic A., Cramon Y. von D., Schubotz R.I. Prediction, cognition and the brain. *Frontiers in human neuroscience*, 2010, vol. 4. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2010.00025>

McMillan J.H., Hearn J. Student self-assessment: the key to stronger student motivation and higher achievement. *Educational horizons*, 2008, vol. 87, is. 1, pp. 40-49. Available at: <https://bit.ly/3WialIn> (date of access: 28.08.22).

Nie Y., Lau S., Liau A.K. Role of academic self-efficacy in moderating the relation between task importance and test anxiety. *Learning and individual differences*, 2011, vol. 21 (6), pp. 736-741. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.09.005>

Saribeyli F. R. Theoretical and practical aspects of self-assessment. *The education and science journal*, 2018, vol. 20, is. 6, pp. 183-194. <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2018-6-183-194>

Hulleman C.S. et al. Task values, achievement goals and interest: an integrative analysis. *Journal of educational psychology*, 2008, vol. 100, is. 2, pp. 398-416. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.100.2.398>

Сведения об авторе

Жученко Ольга Александровна
старший преподаватель,
кафедра педагогики, психологии и
психосоматической медицины
Ижевская государственная медицинская
академия Министерства здравоохранения
Российской Федерации
Россия, 426034, г. Ижевск, ул. Коммунаров, 281
e-mail: adlog@mail.ru

Information about the author

Zhuchenko Olga Aleksandrovna
Senior Lecturer, Department of Pedagogy,
Psychology and Psychosomatic Medicine
Izhevsk State Medical Academy
of the Ministry of Health of the
Russian Federation
281, Kommunarov st., Izhevsk, 426034
Russian Federation
e-mail: adlog@mail.ru