

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ / PERSONALITY PSYCHOLOGY

Научная статья / Research Article
<https://doi.org/10.11621/npj.2024.0406>
УДК/UDC 159.9.072; 159.923.2

Саморегуляция как основа психологической адаптации личности к цифровым рискам

О.А. Карабанова, С.В. Молчанов, О.А. Тихомандрицкая

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, Российская Федерация

✉ okarabanova@mail.ru

Резюме

Актуальность. В современной психологии особое значение приобретает изучение факторов и условий успешности адаптации личности к рискам цифровизации общества.

Цель. В исследовании изучены связи психологической адаптации к цифровым рискам с личностными характеристиками, определяющими особенности саморегуляции — диспозиционным оптимизмом, жизнестойкостью, стилями идентичности личности; а также с самоконтролем в составе целеполагания, субъективного контроля и копинг-стратегий.

Выборка. В исследовании приняли участие 408 респондентов в возрасте от 18 до 55 лет, из них 49,7% мужчин и 50,3% женщин.

Методы. Были использованы опросник «Психологическая адаптация к рискам цифровизации»; тест диспозиционного оптимизма (ТДО), тест жизнестойкости, опросник стилей идентичности, тест «Шкала смены жизненных целей», методика «Уровень субъективного контроля» (УСК), опросник способов копинга (ОСК), опросник «Проактивный копинг». Для количественного анализа применены методы математической статистики критерий Колмогорова — Смирнова, дисперсионный анализ ANOVA, критерий U Манна — Уитни, использован статистический пакет SPSS.18.

Результаты. Выделены три группы, различающиеся по характеру адаптации к цифровым рискам — «адаптированные», «тревожно-неадаптированные» и «неадаптированные». Обнаружены значимые различия между группами в жизнестойкости, диспозиционном оптимизме, стилях идентичности, целеполагании, субъективном контроле и копинг-стратегиях.

Выводы. Высокий уровень психологической адаптации к рискам цифровизации связан с высоким уровнем диспозиционного оптимизма, жизнестойкостью (вовлеченностью, контролем и принятием риска), информационным и нормативным стилями идентичности, сочетанием легкости изменения жизненных целей и направленностью на их достижение, интернальностью субъективного контроля и применением конструктивных видов копинга.

Ключевые слова: психологическая адаптация, саморегуляция, риски цифровизации, жизнестойкость, диспозиционный оптимизм, стили идентичности, целеполагание, субъективный контроль, копинг-стратегии

Финансирование. Работа выполнена при финансовой поддержке Российского научного фонда (РНФ), проект № 22-18-00230, тема проекта «Предикторы психологической адаптации личности в ситуации глобальных рисков цифрового мира: межпоколенный и гендерный анализ».

Для цитирования: Карабанова, О.А., Молчанов, С.В., Тихомандрицкая, О.А. (2024). Саморегуляция как основа психологической адаптации личности к цифровым рискам. *Национальный психологический журнал*, 19(4), 87–102. <https://doi.org/10.11621/npj.2024.0406>

Self-regulation as a Basis for Psychological Adaptation to Digital Risks

Olga A. Karabanova, Sergey V. Molchanov, Olga A. Tikhomandritskaya

Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russian Federation

✉ okarabanova@mail.ru

Abstract

Background. In modern psychology, the study of factors and conditions for successful adaptation of an individual to the risks of digitalisation in society is of particular importance.

Objective. The study examined the connections of psychological adaptation to digital risks with personal characteristics: dispositional optimism, resilience, personal identity styles; as well as with self-control as a part of goal setting, subjective control, and coping strategies.

Study Participants. The sample included 408 respondents aged 18 to 55 years, 49.7% of which were men and 50.3% women.

Methods. The questionnaire “Psychological adaptation to the risks of digitalisation”, dispositional optimism test (DOT), Hardiness survey, identity styles questionnaire, “Life Goals Change Scale” test, “Level of Subjective Control” (LSC) technique, Ways of Coping Questionnaire (WCQ), “Proactive Coping” questionnaire. For quantitative analysis, methods of mathematical statistics were used: Kolmogorov — Smirnov test, analysis of variance ANOVA, Mann — Whitney U test. The statistical package SPSS.18 was used.

Results. Three groups have been identified that differ in the nature of adaptation to digital risks: “adapted”, “anxious-maladapted”, and “non-adapted”. Significant differences were found between groups in terms of resilience, dispositional optimism, identity styles, goal setting, subjective control and coping strategies.

Conclusions. A high level of psychological adaptation to the risks of digitalisation is associated with a high level of dispositional optimism, resilience (involvement, control, and risk acceptance), informational and normative identity styles, a combination of ease at rearranging life goals and focus on achieving them, internality of subjective control and the use of constructive types of coping.

Keywords: psychological adaptation, self-regulation, risks of digitalization, hardiness, dispositional optimism, identity styles, goal setting, subjective control, coping strategies

Funding. The study has been supported by Russian Science Foundation (RSF), project No. 22-18-00230, Predictors of psychological adaptation of the individual in the situation of global risks of the digital world: intergenerational and gender analysis.

For citation: Karabanova, O.A., Molchanov, S.V., Tikhomandritskaya, O.A. (2024). Self-regulation as a basis for psychological adaptation to digital risks. *National Psychological Journal*, 19(4), 87–102. <https://doi.org/10.11621/npj.2024.0406>

Введение

Актуальность исследования психологической адаптации к рискам цифровизации в современном обществе обоснована трансформацией «достроенного человека» и возникновением нового качества высших психических функций, опосредствованных новыми культурно-технологическими средствами информационного общества (Войскунский, Солдатова, 2021). Личностный адаптационный потенциал представляет интегральную переменную, характеризующую систему индивидуально-психологических признаков, обуславливающих эффективность и границы психологической адаптации. Структура адаптационного потенциала включает энергетический, когнитивный, инструментальный, творческий, мотивационный и коммуникативный компоненты, выступающие на индивидуальном, субъектно-деятельностном и на личностном уровне, имеющем ключевое значение (Богомолов, 2008). В концепции личностного потенциала

Д.А. Леонтьева две взаимосвязанные функции — самосохранения системы и ее адаптация к изменяющимся условиям интегрированы в процессе саморегуляции (Леонтьев, 2011). В теории саморегуляции Ч. Карвера и М. Шейера поведение представляется как движение к цели на основе механизма обратной связи. При этом отказ от цели выступает как отказ от саморегуляции, а гибкость переключения на другую цель, например, более легко достижимую характеризует эффективность саморегуляции и меру адаптивности поведения (Carver, 2004). Процесс постоянного мониторинга прогресса в достижении цели, оценки результатов и в случае необходимости перенаправления действий составляют содержание саморегуляции (Berk, 2003). Значимость цели и ее достижимость выступают как факторы, определяющие способность к саморегуляции и стабильность целенаправленности поведения человека (Carver, Scheier, 2003). Одной из значимых характеристик саморегуляции является способность человека отказаться от труднодостижи-

мых целей и переключиться на другие цели (Wrosch et al., 2003). Иерархическая система целей и связанных с ними универсальных и мультифинальных средств в теории системы целей выступает как механизм саморегуляции (Kruglanski et al., 2002). Оценка личностью значимости целей и эффективности их достижения различными средствами определяет выбор целей и средств и способ самоконтроля (Berkman et al., 2017a; Buckholtz 2015; Neal et al., 2017; Kronke et al., 2020).

В модели двойного процесса соотношение между автоматической и рефлексивной системой поведения определяет роль и качество когнитивного контроля и планирования в поведении и его эффективность (Hofmann et al., 2009; Kool, Botvinick, 2018). Черты личности, включая преднамеренность (планирование), поиск ощущений (тяга к азарту и риску), срочность (склонность к эмоциональному импульсивному реагированию) и настойчивость, в теории UPPS признаются важным фактором, определяющим переход от импульсивности к рефлексивному самоконтролю (Whiteside, Lynam, 2001). Актуализацию самоконтроля порождает противоречие между ценностью цели и недостаточностью средств ее достижения, конкуренция целей, в том числе долгосрочных и краткосрочных (Kruglanski et al., 2002), конфликт между автоматической и рефлексивной системой поведения (Hofmann et al., 2009), несоответствие между желаемым и текущим результатом, ошибки прогнозирования (Duckworth et al., 2016), ресурсные ограничения (Baumeister et al., 2018).

Саморегуляция и самоконтроль могут фактически отождествляться (Vohs, Baumeister, 2004), либо рассматриваться как разные процессы (Milyavskaya et al., 2019). Д.А. Леонтьев, обосновывая несводимость саморегуляции к достижению целей, указывает на двухфазность модели саморегуляции в ситуации достижения, которая включает в себя «две дополняющих друг друга функции — функцию самоопределения и функцию реализации, привязанные к определенным фазам цикла взаимодействия с миром, сменяющим друг друга» (Леонтьев, 2011, с. 128). Важной составляющей адаптационного потенциала, связанной с процессами самоопределения, являются психологические ресурсы личности — жизнестойкость, осмысленность жизни, толерантность к неопределенности, самоэффективность, стратегии совладания с жизненными трудностями (Александрова и др., 2014). Жизнестойкость как мера способности личности противостоять стрессу на основе выбора копинг-стратегий и сохранять стабильность успешности деятельности (Леонтьев, Рассказова, 2011; Александрова, 2004) может рассматриваться как условие психологической адаптации к стремительной цифровизации всех сторон человеческой жизнедеятельности. Личностный адаптационный потенциал открывает возможности прогнозирования адаптационного эффекта, а его компоненты могут рассматриваться как предикторы психологической адаптации к рискам цифровизации. В то время как механизмы саморегуляции и самокон-

троля поведения и деятельности изучены достаточно глубоко (Конопкин, 1980; Леонтьев, 2011; Моросанова, 2021) личностные характеристики и стили идентичности как психологический механизм самоопределения, находящий выражение в статусе идентичности еще на стали предметом всестороннего исследования.

Значение компонентов адаптационного потенциала личности для преодоления рисков цифровизации было операционализировано нами в следующих гипотезах:

1. Диспозиционный оптимизм и жизнестойкость как компоненты адаптационного потенциала личности связаны с высоким уровнем психологической адаптации к рискам цифровизации.
2. Стили идентичности связаны с особенностями психологической адаптации к рискам цифровизации.
3. Самоконтроль в таких его компонентах, как легкость смены жизненных целей, уровень субъективного контроля и применение различных видов копинг-стратегий связан с уровнем психологической адаптации к цифровым рискам.

Цель: исследование связи саморегуляции с особенностями психологической адаптации к цифровым рискам.

Задачи: 1) выделение групп, различающихся по уровню общей психологической адаптации к цифровизации и адаптации в профессиональной, образовательной и семейной сферах; 2) изучение связи психологической адаптации к рискам цифровизации с диспозиционным оптимизмом и жизнестойкостью личности; 3) изучение связи психологической адаптации со стилями идентичности; 4) изучение связи психологической адаптации с самоконтролем в составе целеполагания, субъективного контроля и копинг-стратегий.

Методики исследования

Были использованы следующие методики:

Опросник «Психологическая адаптация к рискам цифровизации» (Е.П. Белинская, О.А. Карабанова, О.А. Тихомандрицкая и др.), направлен на исследование общих параметров цифровой адаптации (поведенческой адаптации как умения обеспечить собственную безопасность в цифровом мире и как грамотность информационного поиска); коммуникативной адаптации как повседневной включенности в виртуальную коммуникацию и адекватность взаимопонимания в ней; нормативной адаптации как отсутствия склонности к обману, мошенничеству в виртуальной коммуникации; цифровой тревожности как переживания потери человеком своей субъектности и невозможности на что-либо повлиять) и показателей общей адаптации в профессиональной, образовательной и семейной сферах. Опросник включает 97 утверждений и 12 шкал. (Белинская, Шаехов, 2023).

Тест диспозиционного оптимизма (ТДО-П) — русскоязычного аналога теста LOT-R М. Шейера,

Ч. Карвера и М. Бриджеса, пересмотренной версии методики LOT, в версии Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина и О.А. Сычева для выявления уровня диспозиционного оптимизма личности.

Тест жизнестойкости (опросник Hardiness Survey С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой) (Леонтьев, Рассказова, 2006).

Опросник стилей идентичности М. Берзонски (в адаптации Е.П. Белинской, И.Д. Бронина, А.С. Кузнецовой) (Белинская, 2006).

Тест Goal Adjustment Scale (GAS), Шкала корректировки целей — для выявления особенностей целеполагания — легкости смены и отказа от жизненных целей (Wrosch et al., 2003). Был осуществлен двойной (прямой и обратный) перевод опросника независимыми экспертами — с английского на русский и далее с русского на английский, подтверждающий совпадение текста опросника. Коэффициент альфа Кронбаха по двум шкалам опросника составил 0,63 (отказ) и 0,799 (легкость смены жизненных целей), что подтверждает надежность опросника и возможность его использования.

Опросник «Уровень субъективного контроля» (УСК) в адаптации Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткинды (Бажин и др., 1993).

Опросник способов совладания (Р. Лазарус и С. Фолкман в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк,

М.С. Замышляевой) для определения копинг-стратегий как способов преодоления трудностей в различных сферах (Крюкова, Куфтяк, 2007).

Опросник «Проактивный копинг» (Proactive Coping Inventory, PCI) (Е. Грингласс, Р. Шварцер, С. Тауберт в адаптации Е.П. Белинской) (Белинская, Вечерин, 2018).

Для количественного анализа применены методы математической статистики: критерий Колмогорова — Смирнова, дисперсионный анализ ANOVA, критерий U Манна — Уитни, использован статистический пакет SPSS.18.

Выборка

Выборку составили 408 респондентов в возрасте от 18 до 55 лет, из них 49,7% мужчин и 50,3% женщин.

Результаты

Методом К-средних на основе шкал психологической адаптации к цифровизации была проведена кластеризация выборки с выделением трех кластеров (Таблица 1).

Таблица 1

Распределение респондентов по группам, различающимся по характеру психологической адаптации к цифровизации

Шкалы психологической адаптации к цифровизации	Кластер 1. Тревожно-неадаптированные N = 142		Кластер 2. Адаптированные N = 131		Кластер 3. Неадаптированные N = 135		Значимость различий между кластерами U Манна — Уитни*
	M	SD	M	SD	M	SD	
Обеспечение безопасности в цифровой среде	3,47	0,60	3,57	0,57	2,98	0,53	Z = -6,62 1 и 3 p = 0,000 Z = -8,67 2 и 3 p = 0,000
Грамотность информационного поиска	3,09	0,42	3,58	0,46	3,05	0,39	Z = -7,58 1 и 2 p = 0,000 Z = -8,67 2 и 3 p = 0,000
Коммуникативная адаптация	3,33	0,53	3,25	0,53	2,94	0,45	Z = -6,00 1 и 3 p = 0,000 Z = -4,80 2 и 3 p = 0,000
Нормативная адаптация (отсутствие склонности к обману и мошенничеству)	3,11	0,83	4,11	0,52	3,31	0,63	Z = -9,65 1 и 2 p = 0,000 Z = -9,47 2 и 3 p = 0,000
Цифровая тревожность	3,70	0,50	2,93	0,69	2,90	0,57	Z = -9,12 1 и 2 p = 0,000 Z = -10,86 1 и 3, p = 0,000
Адаптация к цифровизации в семейной сфере	2,84	0,70	3,93	0,55	3,19	0,59	Z = -11,09 1 и 2 p = 0,000 Z = -4,00 1 и 3 p = 0,000 Z = -9,60 2 и 3 p = 0,000

Адаптация к цифровизации в профессиональной сфере	2,83	0,41	3,55	0,41	3,08	0,35	Z = -11,43 1 и 2 p = 0,000 Z = -5,35 1 и 3 p = 0,000 Z = -9,20 2 и 3 p = 0,000
Адаптация к цифровизации в образовательной сфере	2,98	0,31	3,23	0,58	3,09	0,28	Z = -6,16 1 и 2 p = 0,000 Z = -4,37 2 и 3 p = 0,000

Примечание: * Здесь и далее для критерия Манна — Уитни применена поправка Бонферрони при $\alpha = 0,01667$. В таблице указаны значимые различия между кластерами $\leq \alpha$.

Table 1

Distribution of respondents into groups differing in the nature of psychological adaptation to digitalization

Scales of psychological adaptation to digitalization	Cluster 1. Anxious-maladapted N = 142		Cluster 2. Adapted N = 131		Cluster 3. Non-adapted N = 135		The significance of differences between clusters U Mann — Whitney*
	M	SD	M	SD	M	SD	
Ensuring security in the digital environment	3.47	0.60	3.57	0.57	2.98	0.53	Z = -6.62 1 and 3 p = 0.000 Z = -8.67 2 and 3 p = 0.000
Information retrieval literacy	3.09	0.42	3.58	0.46	3.05	0.39	Z = -7.58 1 and 2 p = 0.000 Z = -8.67 2 and 3 p = 0.000
Communicative adaptation	3.33	0.53	3.25	0.53	2.94	0.45	Z = -6.00 1 and 3 p = 0.000 Z = -4.80 2 and 3 p = 0.000
Normative adaptation (lack of tendency to deceive and cheat)	3.11	0.83	4.11	0.52	3.31	0.63	Z = -9.65 1 and 2 p = 0.000 Z = -9.47 2 and 3 p = 0.000
Digital Anxiety	3.70	0.50	2.93	0.69	2.90	0.57	Z = -9.12 1 and 2 p = 0.000 Z = -10.86 1 and 3. p = 0.000
Adaptation to digitalization in the family sphere	2.84	0.70	3.93	0.55	3.19	0.59	Z = -11.09 1 and 2 p = 0.000 Z = -4.00 1 and 3 p = 0.000 Z = -9.60 2 and 3 p = 0.000
Adaptation to digitalization in the professional sphere	2.83	0.41	3.55	0.41	3.08	0.35	Z = -11.43 1 and 2 p = 0.000 Z = -5.35 1 and 3 p = 0.000 Z = -9.20 2 and 3 p = 0.000
Adaptation to digitalization in the educational sphere	2.98	0.31	3.23	0.58	3.09	0.28	Z = -6.16 1 and 2 p = 0.000 Z = -4.37 2 and 3 p = 0.000

Note: * From here on, the Bonferroni correction is applied to the Mann — Whitney test at $\alpha = 0.01667$. The table shows significant differences between clusters $\leq \alpha$.

Выделенные кластеры характеризуются значимыми различиями по большинству шкал оценки цифровой адаптации. Респонденты первого кластера, названного нами «тревожно-неадаптированные» (N = 142), обнаружили самую высокую цифровую тревожность и низкие значения оценок по шкалам адаптации в семейной, профессиональной и образовательной сферах, шкале «Грамотность информационного поиска», при удовлетворительном уровне адаптации по шкалам коммуникативной адаптации и обеспечения безопасности в цифровой среде. Респонденты второго кластера (N = 131) имеют самые высокие показатели психологической адаптации по всем заданным шкалам, за исключением шкалы «Цифровая тревожность». Респонденты этой группы отличаются высокой адаптацией в профессиональной, образовательной и семейной сферах, грамотностью информационного поиска и обеспечения безопасности своих действий в цифровой среде, высоким уровнем нормативной адаптации, по сравнению с другими группами. Респонденты третьего кластера «неадаптированные» (N = 135) не владеют умениями информационного по-

иска и обеспечения безопасности, испытывают трудности в коммуникации в цифровой среде, для них характерен низкий уровень адаптации к цифровизации в семейной, профессиональной и образовательной среде, но при этом демонстрируют низкий уровень цифровой тревожности. Выявлено преобладание возрастной группы 44–55 лет в кластере «хорошо адаптированных», по сравнению с группой молодежи (18–27 лет), при примерно равном распределении возрастных групп в группах неадаптированных и тревожно-неадаптированных.

В Таблице 2 представлена описательная статистика для диспозиционного оптимизма, жизнестойкости и стиля идентичности и значимость различий между кластерами. Для оценки значимости различий по шкалам теста жизнестойкости был использован метод однофакторного дисперсионного анализа АНОВА, поскольку была подтверждена гипотеза о нормальности распределения; для остальных методик был использован критерий Манна — Уитни для независимых выборок, поскольку гипотеза о нормальности распределения не получила подтверждения.

Таблица 2

Описательная статистика для личностных характеристик адаптационного потенциала и значимость различий между кластерами

Личностные характеристики	1 кластер. Тревожно-неадаптированные		2 кластер. Адаптированные		3 кластер. Неадаптированные		Значимость различий между кластерами
	M	SD	M	SD	M	SD	
Диспозиционный оптимизм	3,22	0,61	3,79	0,71	3,41	0,42	U Манна — Уитни* Z = -2,813 1 и 2, p = 0,005 Z = -5,006 2 и 3, p = 0,000
Жизнестойкость							
Вовлеченность как жизнестойкость	26,76	5,79	31,05	5,17	27,32	5,41	ANOVA** F = 23,72 2 и 1 p = 0,000; 2 и 3 p = 0,000
Контроль как жизнестойкость	20,62	4,46	23,75	3,80	21,81	4,52	ANOVA** F = 18,13 2 и 1 p = 0,000 2 и 3 p = 0,000
Принятие риска как жизнестойкость	14,64	3,73	17,02	3,08	15,32	3,37	ANOVA** F = 18,48 2 и 1 p = 0,000 2 и 3 p = 0,000
Стиль идентичности							
Информационный стиль идентичности	3,09	0,72	2,83	0,72	2,85	0,66	U Манна — Уитни* Z = -3,005 1 и 2, p = 0,003 Z = -2,63 1 и 3, p = 0,009
Приверженность как стиль идентичности	3,06	0,49	2,90	0,35	2,91	0,49	U Манна — Уитни* Z = -2,64 1 и 3, p = 0,008

Нормативный стиль идентичности	3,26	0,42	3,30	0,41	3,13	0,43	U Манна — Уитни* Z = -3,73 2 и 3, p = 0,000 Z = -2,88 1 и 3, p = 0,004
Диффузный стиль идентичности	2,99	0,57	2,51	0,51	2,95	0,46	U Манна — Уитни* Z = -6,74 1 и 2, p = 0,000 Z = -6,72 2 и 3, p = 0,000

Table 2

Descriptive statistics for personal characteristics of adaptive potential and the significance of differences between clusters

Personal characteristics	Cluster 1. Anxious-maladapted N = 142		Cluster 2. Adapted N = 131		Cluster 3. Non-adapted N = 135		The significance of differences between clusters
	M	SD	M	SD	M	SD	
Dispositional optimism	3.22	0.61	3.79	0.71	3.41	0.42	U Mann — Whitney * Z = -2.813 1 and 2, p = 0.005 Z = -5.006 2 and 3, p = 0.000
Hardiness							
Commitment as Hardiness	26.76	5.79	31.05	5.17	27.32	5.41	ANOVA** F = 23.72 2 and 1 p = 0.000; 2 and 3 p = 0.000
Control as Hardiness	20.62	4.46	23.75	3.80	21.81	4.52	ANOVA** F = 18.13 2 and 1 p = 0.000 2 and 3 p = 0.000
Challenge as Hardiness	14.64	3.73	17.02	3.08	15.32	3.37	ANOVA** F = 18.48 2 and 1 p = 0.000 2 and 3 p = 0.000
Identity style							
Information style of identity	3.09	0.72	2.83	0.72	2.85	0.66	U Mann — Whitney * Z = -3.005 1 and 2, p = 0.003 Z = -2.63 1 and 3, p = 0.009
Commitment as a style of identity	3.06	0.49	2.90	0.35	2.91	0.49	U Mann — Whitney * Z = -2.64 1 and 3, p = 0.008
Normative style of identity	3.26	0.42	3.30	0.41	3.13	0.43	U Mann — Whitney * Z = -3.73 2 and 3, p = 0.000 Z = -2.88 1 and 3, p = 0.004
Diffuse style of identity	2.99	0.57	2.51	0.51	2.95	0.46	U Mann — Whitney * Z = -6.74 1 and 2, p = 0.000 Z = -6.72 2 and 3, p = 0.000

Note: * From here on, the Bonferroni correction is applied to the Mann — Whitney test at $\alpha = 0.01667$. The table shows significant differences between clusters $\leq \alpha$.

** From here on, the posthoc Bonferroni correction is applied. The table shows significant differences between clusters.

Результаты обнаруживают связь уровня адаптации с личностными характеристиками диспозиционного оптимизма, жизнестойкости и стиля идентичности. Корреляционный анализ выявил прямую связь диспозиционного оптимизма с адаптацией в профессиональной сфере ($\rho = 0,416$, здесь и далее значимость корреляций по Спирмену $0,01$), в семье ($\rho = 0,376$), адаптацию в нормативном пространстве ($\rho = 0,318$), грамотность в информационном поиске ($\rho = 0,232$) и обратную связь с цифровой тревожностью ($-0,270$). По всем параметрам жизнестойкости была отмечена прямая связь с адаптацией в профессиональной сфере (для шкалы вовлеченности $\rho = 0,364$, для шкалы контроля $\rho = 0,377$, для шкалы принятия решений $\rho = 0,331$), в семье (для перечисленных шкал, соответственно, $\rho = 0,312, 0,310, 0,306$), с нормативной адаптацией (соответственно, $\rho = 0,184, 0,239, 0,197$), и обратная связь с цифровой тревожностью — $\rho = -0,218$ для шкалы вовлеченности, $\rho = -0,255$ для шкалы контроля и $\rho = -0,255$ для шкалы принятия решений. Обнаружена обратная связь информационного стиля идентичности с адаптацией в семейной, профессиональной и нормативной сфере ($\rho = -0,183, \rho = -0,157$ и $\rho = -0,242$) и прямая связь с цифровой тревожностью ($\rho = 0,136$). Для диффузного стиля характерна прямая связь с цифровой тревожностью ($\rho = 0,217$) и обратная связь адаптацией в профессиональной ($\rho = -0,440$), нормативной ($\rho = -0,367$), семейной ($\rho = -0,395$) сферах и с грамотностью информационного поиска ($\rho = -0,214$). Нормативный стиль идентичности положительно связан с готовностью к онлайн-обучению ($\rho = 0,221$) и обеспечению безопасности ($\rho = 0,175$). В отношении стиля приверженности значимых корреляций не обнаружено.

Респонденты из группы с высокой адаптацией отличаются самыми высокими показателями диспозиционного оптимизма, жизнестойкости, включая вовлеченность, контроль и принятие риска и стилями идентичности, определяющими высокие статусы — моратория и достигнутой идентичности (информационный и нормативный стили) и самыми низкими показателями диффузного стиля идентичности. В случае неадаптированности и высокого уровня цифровой тревожности при самых низких значениях

личностных характеристик диспозиционного оптимизма и тревожности выявлены достаточно высокие показатели информационного и нормативного стиля идентичности, что позволяет предположить высокий уровень вовлеченности респондентов в процесс самоопределения и конструирования идентичности в условиях цифровизации, вызывающей тревожность и неуверенность респондентов этого кластера. Интересным представляется сравнение результатов кластеров тревожно-неадаптированных (1 кластер) и хорошо адаптированных (2 кластер) респондентов. При хорошем уровне адаптации значимо более выражен диспозиционный оптимизм и все параметры жизнестойкости (вовлеченность, контроль и принятие риска). У респондентов тревожно-неадаптированного кластера более выражены такие стили идентичности, как информационный, диффузный и стиль приверженности, что свидетельствует об определенных трудностях формирования идентичности. Сравнительный анализ адаптированных и неадаптированных респондентов (кластеры 2 и 3) обнаруживает связь высокого уровня адаптации с выраженностью диспозиционного оптимизма и параметров жизнестойкости (вовлеченность, контроль и принятие риска), а также нормативного стиля идентичности, свидетельствующего о более высоком статусе идентичности в группе хорошо адаптированных респондентов. Отличие респондентов тревожно-неадаптированного кластера от неадаптированных респондентов связано, в первую очередь, с большей выраженностью информационного, нормативного и приверженного стилей идентичности, а также в более низких значениях вовлеченности, контроля и принятия риска как показателей жизнестойкости.

В Таблице 3 представлены характеристики саморегуляции деятельности, включая целеполагание, уровень субъективного контроля и виды копинг-стратегий, направленных на преодоление проблемных ситуаций. В случае подтверждения гипотезы о нормальности распределения для выявления различий между кластерами был использован однофакторный дисперсионный анализ, в случае опровержения гипотезы — непараметрический критерий U Манна — Уитни.

Таблица 3

Описательная статистика для саморегуляции и самоконтроля деятельности и значимость различий между кластерами

Параметры регуляции деятельности	1 кластер. Тревожно-неадаптированные		2 кластер. Адаптированные		3 кластер. Неадаптированные		Значимость различий между кластерами
	М	SD	М	SD	М	SD	
Целеполагание — Шкала корректировки целей							
Легкость смены и переключение на другие жизненные цели	3,52	0,53	3,35	0,56	3,41	0,42	U Манна — Уитни* Z = -2,93 1 и 2, p = 0,003 Z = -2,40 1 и 3, p = 0,016

Отказ от жизненных целей	-3,04	2,47	-4,18	2,16	-4,28	2,21	U Манна — Уитни* Z = -2,93 1 и 2, p = 0,000 Z = -2,40 1 и 3, p = 0,016
Уровень субъективного контроля							
Уровень субъективного контроля (УСК)	4,56	0,63	4,28	0,47	3,98	0,75	ANOVA** F = 28,18 1 и 2, p = 0,028 1 и 3, p = 0,001
УСК в области достижений	4,56	0,66	4,31	0,62	3,97	0,79	U Манна — Уитни* Z = -3,06 1 и 2, p = 0,002 Z = -3,06 1 и 3, p = 0,000 Z = -4,05 2 и 3, p = 0,000
УСК в области неудач	4,57	0,73	4,21	0,59	4,00	0,76	ANOVA** F = 23,15 1 и 2, p = 0,000 1 и 3, p = 0,000
УСК в области семьи	4,70	0,76	4,39	0,60	4,03	0,81	ANOVA** F = 28,68 1 и 2, p = 0,002 1 и 3, p = 0,000 2 и 3, p = 0,000
УСК в области производственных отношений	4,54	0,71	4,31	0,57	3,99	0,82	U Манна — Уитни* Z = -5,04 1 и 3, p = 0,000 Z = -3,26 2 и 3, p = 0,001
УСК в области межличностных отношений	4,39	0,91	3,91	0,77	3,93	0,91	U Манна — Уитни* Z = -4,01 1 и 2, p = 0,000 Z = -3,89 1 и 3, p = 0,000
УСК в области здоровья	4,45	0,95	4,29	0,83	3,92	0,91	U Манна — Уитни* Z = -3,30 2 и 3, p = 0,001 Z = -4,38 1 и 3, p = 0,000
Виды копинга (по Лазарусу)							
Конфронтация	2,75	0,49	2,52	0,43	2,60	0,46	U Манна — Уитни* Z = -3,441 1 и 2, p = 0,001
Дистанцирование	2,93	0,49	2,62	0,43	2,77	0,50	U Манна — Уитни* Z = -4,70 1 и 2, p = 0,000 Z = -2,68 2 и 3, p = 0,007
Самоконтроль	3,00	0,47	2,99	0,44	2,81	0,47	ANOVA** F = 7,58 1 и 3, p = 0,002 2 и 3, p = 0,004
Поиск социальной поддержки	2,91	0,56	2,84	0,45	2,74	0,54	U Манна — Уитни* Z = -2,68 1 и 3, p = 0,007
Принятие ответственности	3,02	0,53	2,82	0,55	2,82	0,56	U Манна — Уитни* Z = -2,72 1 и 2, p = 0,007 Z = -2,73 1 и 3, p = 0,006

Бегство/избегание	2,85	0,47	2,43	0,52	2,68	0,49	ANOVA** F = 24,22 1 и 2, p = 0,000 1 и 3, p = 0,011 2 и 3 p = 0,000
Планирование решения проблемы	3,06	0,49	3,29	0,44	2,86	0,55	U Манна — Уитни* Z = -4,15 1 и 2, p = 0,000 Z = -2,95 1 и 3, p = 0,003 Z = -6,48 2 и 3, p = 0,000
Положительная переоценка	2,88	0,47	2,91	0,46	2,69	0,55	U Манна — Уитни* Z = -2,60 1 и 3, p = 0,009 Z = -2,93 2 и 3, p = 0,003
Проактивный копинг							
Проактивный	2,60	0,50	2,52	0,52	2,45	0,47	
Рефлексивный	2,75	0,58	2,78	0,62	2,53	0,49	U Манна — Уитни* Z = -2,68 1 и 3, p = 0,007 Z = -2,76 2 и 3, p = 0,006
Планирование	2,64	0,66	2,59	0,66	2,49	0,58	
Превентивный	2,72	0,53	2,82	0,59	2,57	0,50	U Манна — Уитни* Z = -2,95 2 и 3, p = 0,003
Инструментальная поддержка	2,56	0,59	2,57	0,55	2,51	0,52	
Эмоциональная поддержка	2,48	0,65	2,48	0,58	2,42	0,55	

Примечание: * Здесь и далее для критерия Манна — Уитни применена поправка Бонферрони при $\alpha = 0,01667$. В таблице указаны значимые различия между кластерами $\leq \alpha$.

** Здесь и далее применен posthoc Бонферрони. В таблице указаны значимые различия между кластерами.

Table 3
Descriptive statistics for self-regulation and self-control of activities and the significance of differences between clusters

Parameters of activity regulation	Cluster 1. Anxious-maladapted N = 142		Cluster 2. Adapted N = 131		Cluster 3. Non-adapted N = 135		The significance of differences between clusters
	M	SD	M	SD	M	SD	
Goal setting — Goal Adjustment Scale							
Life Goal Disengagement	3.52	0.53	3.35	0.56	3.41	0.42	U Mann — Whitney * Z = -2.93 1 and 2. p = 0.003 Z = -2.40 1 and 3. p = 0.016
Life Goal Reengagement	-3.04	2.47	-4.18	2.16	-4.28	2.21	U Mann — Whitney * Z = -2.93 1 and 2. p = 0.000 Z = -2.40 1 and 3. p = 0.016
Level of subjective control							
Level of subjective control (LSC)	4.56	0.63	4.28	0.47	3.98	0.75	ANOVA** F = 28.18 1 and 2 p = 0.028 1 and 3 p = 0.001

LSC in the field of achievements	4.56	0.66	4.31	0.62	3.97	0.79	U Mann — Whitney * Z = -3.06 1 and 2. p = 0.002 Z = -3.06 1 and 3. p = 0.000 Z = -4.05 2 and 3. p = 0.000
LSC in the area of failures	4.57	0.73	4.21	0.59	4.00	0.76	ANOVA** F = 23.15 1 and 2. p = 0.000 1 and 3. p = 0.000
LSC in the field of family	4.70	0.76	4.39	0.60	4.03	0.81	ANOVA** F = 28.68 1 and 2. p = 0.002 1 and 3. p = 0.000 2 and 3. p = 0.000
LSC in the field of industrial relations	4.54	0.71	4.31	0.57	3.99	0.82	U Mann — Whitney * Z = -5.04 1 and 3. p = 0.000 Z = -3.26 2 and 3. p = 0.001
LSC in the field of interpersonal relations	4.39	0.91	3.91	0.77	3.93	0.91	U Mann — Whitney * Z = -4.01 1 and 2. p = 0.000 Z = -3.89 1 and 3. p = 0.000
LSC in the field of health	4.45	0.95	4.29	0.83	3.92	0.91	U Mann — Whitney * Z = -3.30 2 and 3. p = 0.001 Z = -4.38 1 and 3. p = 0.000
Types of coping according to Lazarus							
Confrontation	2.75	0.49	2.52	0.43	2.60	0.46	U Mann — Whitney * Z = -3.441 1 and 2. p = 0.001
Distancing	2.93	0.49	2.62	0.43	2.77	0.50	U Mann — Whitney * Z = -4.70 1 and 2. p = 0.000 Z = -2.68 2 and 3. p = 0.007
Self-control	3.00	0.47	2.99	0.44	2.81	0.47	ANOVA** F = 23.15 1 and 2. p = 0.000 1 and 3. p = 0.000
Finding Social Support	2.91	0.56	2.84	0.45	2.74	0.54	U Mann — Whitney * Z = -2.68 1 and 3. p = 0.007

Acceptance of responsibility	3.02	0.53	2.82	0.55	2.82	0.56	U Mann — Whitney * Z = -2.72 1 and 2. p = 0.007 Z = -2.73 1 and 3. p = 0.006
Escape/avoidance	2.85	0.47	2.43	0.52	2.68	0.49	ANOVA** F = 24.22 1 and 2. p = 0.000 1 and 3. p = 0.011 2 and 3 p = 0.000
Planning a solution to the problem	3.06	0.49	3.29	0.44	2.86	0.55	U Mann — Whitney * Z = -4.15 1 and 2. p = 0.000 Z = -2.95 1 and 3. p = 0.003 Z = -6.48 2 and 3. p = 0.000
Positive reevaluation	2.88	0.47	2.91	0.46	2.69	0.55	U Mann — Whitney * Z = -2.60 1 and 3. p = 0.009 Z = -2.93 2 and 3. p = 0.003
Proactive coping							
Proactive	2.60	0.50	2.52	0.52	2.45	0.47	
Reflexive	2.75	0.58	2.78	0.62	2.53	0.49	U Mann — Whitney * Z = -2.68 1 and 3. p = 0.007 Z = -2.76 2 and 3. p = 0.006
Planning	2.64	0.66	2.59	0.66	2.49	0.58	
Preventive	2.72	0.53	2.82	0.59	2.57	0.50	U Mann — Whitney * Z = -2.95 2 and 3. p = 0.003
Tool support	2.56	0.59	2.57	0.55	2.51	0.52	
Emotional support	2.48	0.65	2.48	0.58	2.42	0.55	

Note: * From here on, the Bonferroni correction is applied to the Mann — Whitney test at $\alpha = 0.01667$. The table shows significant differences between clusters $\leq \alpha$.

** From here on, the posthoc Bonferroni correction is applied. The table shows significant differences between clusters.

В случае высокой адаптации к цифровым рискам выявлена направленность на достижение целей при возможности гибкого изменения жизненных целей, оптимальный уровень субъективного контроля и предпочтение продуктивных видов копинг-стратегий — самоконтроля, принятия ответственности поиска социальной поддержки, планирования решения проблемы и положительной переоценки. В случае высокой тревожности и неадаптированности для респондентов характерна наибольшая легкость изменения жизненных целей и отказа от прежних целей, воспринимаемых как недостижимые, самый высокий уровень интернальности субъективного локус-контроля и широкий спектр применения копинг-стратегий, как продуктивных, так и не продуктивных. Неудовлетворительный уровень адаптации сочетается с легкостью смены жизненных целей и готовностью отказа от целей при низком уровне субъек-

тивного контроля и разнообразии применяемых стратегий совладания.

Выявлены значимые различия в особенностях саморегуляции и самоконтроля у респондентов кластеров с различным характером психологической адаптации к цифровизации. При тревожно-адаптированном варианте респонденты чаще, чем хорошо адаптированные, предпочитают конфронтацию, дистанцирование, принятие ответственности и бегство/избегание, а хорошо адаптированные — планирование решения проблемы. Сравнительный анализ результатов кластеров высокой и неудовлетворительной адаптации обнаруживает большую выраженность уровня интернальности субъективного контроля, предпочтение стратегий самоконтроля, планирования решения проблемы, положительной переоценки, а также превентивного копинга и планирования у респондентов адаптированной группы. Низкий уровень адапта-

ции характеризуется предпочтением респондентами копинга дистанцирования и бегства/избегания. Сравнительный анализ респондентов тревожно-неадаптированного кластера и неадаптированных показывает, что при тревожно-неадаптированном варианте наблюдается более высокий уровень субъективного контроля и легкость сменяемости целей, а также более активное использование практически всех видов копинга — конфронтации, дистанцирования, самоконтроля, поиска социальной поддержки, принятия ответственности, бегства/избегания, планирования решения проблемы, положительной переоценки, а также рефлексивного копинга.

Обсуждение результатов

Результаты проведенного исследования подтверждают гипотезу о связи особенностей психологической адаптации личности к рискам цифровизации с диспозиционным оптимизмом и жизнестойкостью. Диспозиционный оптимизм, отражающий генерализованные представления о будущем, создает позитивный образ будущего как основу для смыслового самоопределения и целеполагания — составляющих саморегуляции личности в изменяющемся цифровом мире. При достаточно высоких значениях показателей жизнестойкости в обследованной выборке для респондентов с высоким уровнем адаптации характерны самые высокие значения вовлеченности, обеспечивающие мотивационную включенность личности, контроля как убежденности в своей способности управлять ситуацией и принятия риска как ситуации готовности к саморазвитию в отношении преодоления проблемы. Жизнестойкие убеждения обеспечивают принятие личностью активной позиции в отношении рисков цифровизации, характеризующейся установкой на саморегуляцию и самоконтроль посредством саморазвития. Полученные результаты согласуются с положением об осознанной саморегуляции как метаресурсе саморазвития и условии успешной адаптации к цифровизации образования, установленное в исследованиях В.И. Моросановой (Моросанова, 2021), что подтверждает продуктивность ресурсного подхода в преодолении неопределенности и психологической адаптации к стрессовым условиям и планированию и организации образа жизни, в том числе в стрессовых ситуациях и условиях пандемии (Моросанова и др., 2024; Zinchenko et al., 2020). Выявлена связь между стилем поиска идентичности и особенностями психологической адаптации. Информационный и диффузный стиль идентичности связаны с неадаптированностью к рискам цифровизации. Это подтверждает выдвинутую гипотезу и является еще одним эмпирическим свидетельством положения о том, что самоопределение является значимым условием эффективности самоконтроля в проблемной ситуации (Леонтьев, 2011). Обнаружена сложная связь компонентов самоконтроля и психоло-

гической адаптации. Показано, что чрезмерная легкость смены жизненных целей и высокий показатель интернальности субъективного контроля связаны с высокой цифровой тревожностью и низким уровнем адаптации. Оптимальным сочетанием является гибкость целеполагания, выраженная в средних значениях легкости смены целей и настойчивость в их достижении, а также умеренно высокий уровень интернальности субъективного контроля.

Высокий уровень адаптации согласуется с предпочтением таких конструктивных копинг-стратегий, как самоконтроль, планирование решения, положительная переоценка, превентивный копинг. Применение стратегий совладания тревожно неадаптированными респондентами противоречиво — они достаточно часто используют как конструктивные виды копинга — самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, рефлексивный копинг, так и отличаются высокими показателями применения неэффективных видов копинга — конфронтации, дистанцирования, бегства/избегания. Для неадаптированных респондентов характерны самые низкие значения обращения к конструктивным видам копинга и достаточно высокие к неэффективным видам копинга — бегству/избеганию и дистанцированию. Таким образом, гипотеза о том, что самоконтроль в таких его компонентах, как легкость смены жизненных целей, уровень субъективного контроля и применение различных видов копинг-стратегий связан с уровнем психологической адаптации к цифровым рискам получила частичное подтверждение. Вместе с тем обнаружена связь выраженности цифровой тревожности и особенностей саморегуляции и самоконтроля личности. Ограничения исследования связаны с недостаточным учетом характера профессиональной и учебно-профессиональной деятельности респондентов выборки и возрастных особенностей психологической адаптации к рискам цифровизации. Исследование характера взаимосвязи тревожности и компонентов саморегуляции, а также возрастных особенностей психологической адаптации представляет перспективу дальнейшего исследования.

Выводы

1. Психологическая адаптация к цифровизации может рассматриваться как процесс саморегуляции, включающий фазы самоопределения и самоконтроля. Жизнестойкость, диспозиционный оптимизм как генерализованное представление о будущем, и стили идентичности как основа формирования идентичности обуславливают характер самоопределения личности как первой фазы саморегуляции, составляя основу мотивационно-смысловой составляющей адаптации в условиях цифровизации современного общества.

2. Самоконтроль как регулятивная составляющая адаптации, включая целеполагание, интернальность

субъективного контроля и различные виды копинга как стратегию совладания с проблемной ситуацией, обнаруживает сложную связь с уровнем адаптации.

3. Высокий уровень психологической адаптации к рискам цифровизации связан с высоким уровнем диспозиционного оптимизма, жизнестойкостью (во-

влеченностью, контролем и принятием риска), нормативным стилем идентичности, сочетанием легкости изменения жизненных целей и направленностью на их достижение, интернальностью субъективного контроля и применением конструктивных видов копинга.

Список литературы

- Александрова, Л.А. (2004). К концепции жизнестойкости в психологии. В кн.: Сибирская психология сегодня. Сб. научн. трудов. Вып. 2. Под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Ясницкого. (С. 82–90). Кемерово: Изд-во «Кузбассвузиздат».
- Александрова, Л.А., Лебедева, А.А., Бобожей, В.В. (2014). Психологические ресурсы личности и социально-психологическая адаптация студентов с ОВЗ в условиях профессионального образования. *Психологическая наука и образование*, 19(1), 50–62.
- Бажин, Е.Ф., Голынкина, Е.А., Эткин, А.М. (1993). Опросник уровня субъективного контроля (УСК). Москва: Изд-во «Смысл».
- Белинская, Е.П., Шаехов, З.Д. (2023). Взаимосвязь психологического благополучия и адаптации к рискам цифрового мира. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 46(3), 239–260.
- Белинская, Е.П., Бронин, И.Д. (2014). Адаптация русскоязычной версии опросника стилей идентичности М. Берзонски. *Психологические исследования*, 7(34), 12–21.
- Белинская, Е.П., Вечерин, А.В. (2018). Адаптация диагностического инструментария: опросник «Проактивный копинг». *Социальная психология и общество*, 9(3), 137–145. <https://doi.org/10.17759/sps.2018090314>
- Богомолов, А.М. (2008). Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа. *Психологическая наука и образование*, 13(1), 67–73.
- Войсунский, А.Е., Солдатова, Г.У. (2021). Социально-когнитивная концепция цифровой социализации: новая экосистема и социальная эволюция психики. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 18(3), 431–450.
- Конопкин, О.А. (1980). Психологические механизмы регуляции деятельности. Москва: Изд-во «Наука».
- Крюкова, Т.Л., Куфтык, Т.Л. (2007). Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). *Журнал практического психолога*, (3), 93–112.
- Леонтьев, Д.А. (2011). Личностный потенциал как потенциал саморегуляции. В кн.: Личностный потенциал: структура и диагностика. Под ред. Д.А. Леонтьева. (С. 107–130). Москва: Изд-во «Смысл».
- Леонтьев, Д.А., Рассказова, Е.И. (2011). Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала. В кн.: Личностный потенциал: структура и диагностика. Под ред. Д.А. Леонтьева. (С. 178–209). Москва: Изд-во «Смысл».
- Леонтьев, Д.А., Рассказова, Е.И. (2006). Тест жизнестойкости. Москва: Изд-во «Смысл».
- Моросанова, В.И. (2021). Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 44(1), 4–37.
- Моросанова, В.И., Кондратюк, Н.Г., Потанина, А.М. (2024). Регуляторные ресурсы профессионального самоопределения обучающихся в условиях стресса: исследовательские подходы и теоретические основания. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 47(2), 31–60. <https://doi.org/10.11621/LPJ-24-14>
- Baumeister, R.F., Tice, D.M., Vohs, K.D. (2018). The Strength Model of Self-Regulation: Conclusions from the second decade of willpower research. *Perspectives on Psychological Science*, (13), 2141–2145.
- Berk, L.E. (2012). Child development. 9-nd ed. London: Pearson India Publ.
- Berkman, E.T., Hutcherson, C.A., Livingston, J.L., Kahn, L.E., Inzlicht, M. (2017). Self-Control as Value-Based Choice. *Current Directions in Psychological Science*, (26), 5422–5428.
- Buckholtz, J.W. (2015). Social Norms, Self-Control, and the Value of Antisocial Behavior. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, (3), 122–129.
- Carver, C. (2004). Self-Regulation of Action and Affect. In: R. Baumeister, K.D. Vohs, (eds.). *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory and Applications*. (pp. 13–39). New York: Guilford Publ.
- Carver, C., Scheier, M. (2003). Goals and confidence as self-regulatory elements underlying health and illness behavior. In: L.C. Cameron, H. Leventhal, (eds.). *The Self-regulation of Health and Illness Behavior*. (pp. 17–41). London: Routledge Publ.
- Duckworth, A.L., Gendler, T.S., Gross, J.J. (2016). Situational Strategies for Self-control. *Perspectives on Psychological Science*, (11), 135–155.
- Hofmann, W., Friese, M., Strack, F. (2009). Impulse and Self-Control from a Dual-Systems Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, (4), 2162–2176.
- Kool, W., Botvinick, M.M. (2018). Mental Labour. *Nature Human Behaviour*, (2), 899–908.
- Krönke, K.M., Wolff, M., Mohr, H., Kräplin, A., Smolka, M.N., Bühringer, G., Goschke, T. (2020). Predicting Real-Life Self-Control by Brain Activity Encoding the Value of Anticipated Future Outcomes. *Psychological Science*, (31), 3268–3279.
- Kruglanski, A.W., Shah, J.Y., Fishbach, A., Friedman, R., Chun, W.Y., Sleeth-Kepler, D. (2002). A Theory of Goal Systems. *Advances in Experimental Social Psychology*, (34), 331–378.
- Milyavskaya, M., Inzlicht, M., Johnson, T., Larson, M.J. (2019). Reward Sensitivity Following Boredom and Cognitive Effort: A high-powered neurophysiological investigation. *Neuropsychologia*, (123), 159–168.
- Morosanova, V.I., Kondratyuk, N.G., Potanina, A.M. (2024). Regulatory Resources of Professional Self-Determination of Students under Stress: Research approaches and theoretical foundations. *Bulletin of Moscow University. Series 14. Psychology*, 47(2), 31–60. <https://doi.org/10.11621/LPJ-24-14>
- Neal, A., Ballard, T., Vancouver, J.B. (2017). Dynamic Self-Regulation and Multiple-Goal Pursuit. *Organizational Psychology and Organizational Behavior*, (4), 401–423.

- Vohs, K.D., Baumeister, R.F. (2004). Understanding self-regulation: An introduction. In: R.F. Baumeister, K.D. Vohs, (eds.). *Handbook of self-regulation: Research, Theory, and Applications*. (pp. 1–9). New York: Guilford Publ.
- Whiteside, S.P., Lynam, D.R. (2001). The Five Factor Model and Impulsivity: Using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences*, (30), 4669–4689.
- Wrosch, C., Scheier, M., Miller, G.E., Schulz, R., Carver, C.S. (2003). Adaptive Self-Regulation of Unattainable Goals: Goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, (29), 1494–1508.
- Zinchenko, Yu.P., Morosanova, V.I., Kondratyuk, N.G., Fomina, T.G. (2020). Conscious Self-Regulation and Self-organization of Life during the COVID-19 Pandemic. *Psychology in Russia: State of the Art*, 13(4), 168–182. <https://doi.org/10.11621/pir.2020.0412>

References

- Aleksandrova, L.A. (2004). On the concept of resilience in psychology. In: M.M. Gorbatova, A.V. Seryi, M.S. Yasnitsky, (eds.). *Siberian Psychology Today: Collection of scientific works. Issue 2*. (pp. 82–90). Kemerovo: Kuzbassvuzdat Publ. (In Russ.)
- Aleksandrova, L.A., Lebedeva, A.A., Bobozhey, V.V. (2014). Psychological Resources of the Individual and Socio-Psychological Adaptation of Students with Disabilities in the Context of Vocational Education. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 19(1), 50–62. (In Russ.)
- Baumeister, R.F., Tice, D.M., Vohs, K.D. (2018). The Strength Model of Self-Regulation: Conclusions from the second decade of willpower research. *Perspectives on Psychological Science*, (13), 2141–2145.
- Bazhin, E.F., Golyunkina, E.A., Etkind, A.M. (1993). *Level of Subjective Control Questionnaire (LSQ)*. Moscow: Smysl Publ. (In Russ.)
- Belinskaya, E.P., Bronin, I.D. (2014). Adaptation of the Russian-Language Version of M. Berzonsky's Identity Styles Questionnaire. *Psikhologicheskie issledovaniya = Psychological Research*, 7(34), 12–21. (In Russ.)
- Belinskaya, E.P., Shaekhov, Z.D. (2023). The Relationship between Psychological Well-Being and Adaptation to the Risks of the Digital World. *Lomonosov Psychology Journal*, 46(3), 239–260. (In Russ.)
- Belinskaya, E.P., Vecherin, A.V. (2018). Adaptation of Diagnostic Tools: Questionnaire "Proactive coping". *Social'naya psikhologiya i obshchestvo = Social Psychology and Society*. 9(3), 137–145. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/sps.2018090314>
- Berk, L.E. (2012). *Child development*. 9th ed. London: Pearson India Publ.
- Berkman, E.T., Hutcherson, C.A., Livingston, J.L., Kahn, L.E., Inzlicht, M. (2017). Self-Control as Value-Based Choice. *Current Directions in Psychological Science*, (26), 5422–5428.
- Bogomolov, A.M. (2008). Personal adaptive potential in the context of system analysis. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie=Psychological Science and Education*. 13(1), 67–73. (In Russ.)
- Buckholtz, J.W. (2015). Social Norms, Self-Control, and the Value of Antisocial Behavior. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, (3), 122–129.
- Carver, C. (2004). Self-Regulation of Action and Affect. In: R. Baumeister, K.D. Vohs, (eds.). *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory and Applications*. (pp. 13–39). New York: Guilford Publ.
- Carver, C., Scheier, M. (2003). Goals and confidence as self-regulatory elements underlying health and illness behavior. In: L.C. Cameron, H. Leventhal, (eds.). *The Self-regulation of Health and Illness Behavior*. (pp. 17–41). London: Routledge Publ.
- Duckworth, A.L., Gendler, T.S., Gross, J.J. (2016). Situational Strategies for Self-control. *Perspectives on Psychological Science*, (11), 135–155.
- Hofmann, W., Friese, M., Strack, F. (2009). Impulse and Self-Control from a Dual-Systems Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, (4), 2162–2176.
- Konopkin, O.A. (1980). *Psychological mechanisms of activity regulation*. Moscow: Nauka Publ. (In Russ.)
- Kool, W., Botvinick, M.M. (2018). Mental Labour. *Nature Human Behaviour*, (2), 899–908.
- Krönke, K.M., Wolff, M., Mohr, H., Kräplin, A., Smolka, M.N., Bühringer, G., Goschke, T. (2020). Predicting Real-Life Self-Control by Brain Activity Encoding the Value of Anticipated Future Outcomes. *Psychological Science*, (31), 3268–3279.
- Kruglanski, A.W., Shah, J.Y., Fishbach, A., Friedman, R., Chun, W.Y., Sleeth-Keppler, D. (2002). A Theory of Goal Systems. *Advances in Experimental Social Psychology*, (34), 331–378.
- Kryukova, T.L., Kufiyak, T.L. (2007). Coping Questionnaire (Adaptation of the WCQ Method). *Zhurnal prakticheskogo psikhologa = Journal of Practical Psychology*, (3), 93–112. (In Russ.)
- Leontiev, D.A. (2011). Personal potential as a self-regulation potential. In: D.A. Leontiev, (ed.). *Personal potential: structure and diagnostics*. (pp. 107–130). Moscow: Smysl Publ. (In Russ.)
- Leontiev, D.A., Rasskazova, E.I. (2006). Hardiness test. Moscow: Smysl Publ. (In Russ.)
- Leontiev, D.A., Rasskazova, E.I. (2011). Hardiness as a component of personal potential. In: D.A. Leontiev, (ed.). *Personal potential: structure and diagnostics*. (pp. 178–209). Moscow: Smysl Publ. (In Russ.)
- Milyavskaya, M., Inzlicht, M., Johnson, T., Larson, M.J. (2019). Reward Sensitivity Following Boredom and Cognitive Effort: A high-powered neurophysiological investigation. *Neuropsychologia*, (123), 159–168.
- Morosanova, V.I., Kondratyuk, N.G., Potanina, A.M. (2024). Regulatory Resources of Professional Self-Determination of Students under Stress: Research approaches and theoretical foundations. *Lomonosov Psychology Journal*, 47(2), 31–60.
- Neal, A., Ballard, T., Vancouver, J.B. (2017). Dynamic Self-Regulation and Multiple-Goal Pursuit. *Organizational Psychology and Organizational Behavior*, (4), 401–423.
- Vohs, K.D., Baumeister, R.F. (2004). Understanding self-regulation: An introduction. In: R.F. Baumeister, K.D. Vohs, (eds.). *Handbook of self-regulation: Research, Theory, and Applications*. (pp. 1–9). New York: Guilford Publ.
- Voyskunskiy, A.E., Soldatova, G.U. (2021). Social-Cognitive Concept of Digital Socialization: A new ecosystem and social evolution of the psyche. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshey shkoly ehkonomiki = Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 18(3), 431–450. (In Russ.)
- Whiteside, S.P., Lynam, D.R. (2001). The Five Factor Model and Impulsivity: Using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences*, (30), 4669–4689.

Wrosch, C., Scheier, M., Miller, G.E., Schulz, R., Carver., C.S (2003). Adaptive Self-Regulation of Unattainable Goals: Goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, (29), 1494–1508.

Zinchenko, Yu.P., Morosanova, V.I., Kondratyuk, N.G., Fomina, T.G. (2020). Conscious Self-Regulation and Self-organization of Life during the COVID-19 Pandemic. *Psychology in Russia: State of the Art*, 13(4), 168–182. <https://doi.org/10.11621/pir.2020.0412>

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / ABOUT THE AUTHORS



Ольга Александровна Карабанова, доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой возрастной психологии факультета психологии Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова, Москва, Российская Федерация, okarabanova@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2637-4353>

Olga A. Karabanova, Dr. Sci. (Psychology), Professor, Head of the Department of Developmental Psychology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russian Federation, okarabanova@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2637-4353>



Сергей Владимирович Молчанов, кандидат психологических наук, доцент кафедры возрастной психологии факультета психологии Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова, Москва, Российская Федерация, s-molch2001@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5147-3551>

Sergey V. Molchanov, Cand. Sci. (Psychology), Associate Professor, Associate Professor at the Department of Developmental Psychology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russian Federation, s-molch2001@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5147-3551>



Ольга Алексеевна Тихомандрицкая, кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой социальной психологии факультета психологии Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова, Москва, Российская Федерация, otihomandr@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9072-1826>

Olga A. Tikhomandritskaya, Cand. Sci. (Psychology), Associate Professor, Head of the Department of Social Psychology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russian Federation, otihomandr@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9072-1826>

Поступила: 06.08.2024; получена после доработки: 15.09.2024; принята в печать: 09.10.2024.

Received: 06.08.2024; revised: 15.09.2024; accepted: 09.10.2024.