

## Специфика саморегуляции субъектов, реализующих намерение ее развития

**Бабаева Евгения Игоревна**

*Студент (магистр)*

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в  
г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан

*E-mail: evgeniya.dnb@gmail.com*

В общенаучной трактовке под саморегуляцией (от лат. *regulare* - упорядочивать хаос, регулировать) понимается установление гомеостаза между внешней средой и организмом и поддержание равновесия через реакции, целесообразные воздействиям окружающего мира. Исследователи, разрабатывающие проблематику феномена, акцентируют внимание на важнейших аспектах психологической саморегуляции:

- 1) наличия цели, в соответствии с которой реализуется активность [4];
- 2) осознаваемости реализуемой активности [3, 5];
- 3) возможности регулировать не только поведение, но и собственные состояния и психические процессы [1].

В данном исследовании мы ориентировались на модель самоуправления (Self-government) Ю. Куля, как на концепцию, которая, на наш взгляд, наиболее полно описывает широту феномена и сферы психической регуляции. Данная модель объединяет в себе аспекты личностной и деятельностной саморегуляции и состоит из нескольких подструктур, выделенных в зависимости от направленности процессов, каждая из которых раскрывается в нескольких компонентах [2].

- **Саморегуляция** - гармонизация целей и внутреннего мира индивида. Компоненты: самоопределение, самомотивация, саморелаксация.
- **Самоконтроль**, под которым понимается умение выстраивать и реализовывать план действий. Компоненты: когнитивный и аффективный самоконтроль.
- **Развитие воли** акцентирует внимание на устойчивости стремления достигнуть цель. Компоненты: инициативность, волевая активность, способность к концентрации.
- **Чувствительность к себе** - установление контакта с собой и работа с эмоциональными переживаниями. Компоненты: ориентация на действие после неудач, конгруэнтность собственным чувствам, интеграция противоречий.
- **Переживание жизненного стресса** концентрируется на субъективном ощущении напряжения и давления со стороны внешней среды. Компоненты: требования, предъявляемые жизненной ситуацией к человеку и угрозы благополучию.

Наиболее интересными для нас являются первые четыре структуры, в которых отчетливо прослеживается активность индивида. Пятая же, «Переживание жизненного стресса», как становится понятно из рассмотрения методики измерения уровня самоуправления Ю. Куля [2], ориентирована на восприятие индивидом текущей обстановки, реальности, окружающей его в момент измерения, и, на наш взгляд, не совсем подходит для исследования навыков регулирования собственной активности в контексте данного исследования. Учитывая важность саморегуляции, необходимость которой ощущается для человека на различных уровнях - от возможности восстанавливать функциональное состояние

для выполнения ежедневных задач до выхода из сложных жизненных ситуаций, наша цель заключалась в определении: в чем выражается специфика лиц, заинтересованных в прохождении программ по развитию регуляторных навыков. В исследовании приняло участие 57 респондентов, представляющих собой две выборки:

- 35 человек в возрасте от 18 до 45 лет, из них 31 женщина и 4 мужчины, принявших участие в групповой работе, направленной на развитие саморегуляции.
- 22 человека в возрасте от 16 до 46 лет, из них 19 женщин и 3 мужчин, не выразившие заинтересованность в групповой работе по развитию саморегуляции и выступавшие в качестве контрольной группы.

Проанализировав данные, мы выявили особенности экспериментальной группы, проявившие себя на фоне контрольной еще до воздействия развивающей программы. По результатам теста Манна-Уитни было определено, что лица, готовые участвовать в развивающей программе, хуже умеют устранять или не воспринимать возникающие помехи и препятствия для их деятельности ( $p < 0,052$ ). Кроме того, респонденты, составившие впоследствии экспериментальную группу, изначально демонстрировали более низкую способность относиться к неудачам как к опыту ( $p < 0,032$ ), склонны воспринимать ошибки как провал, после которого им сложно не опускать руки и продолжать действовать.

Корреляционный анализ и попарное сопоставление значимости связей внутри модели Ю. Куля продемонстрировали наличие как общих взаимосвязей, характерных и для экспериментальной, и для контрольной выборок, так и корреляции, специфические для экспериментальной группы. Для лиц, выбравших для себя развивать саморегуляцию, характерна положительная связь между пониманием того, соответствует ли поведение человека его ценностям и мировоззрению (самоопределение) и умением мобилизовать ресурсы для какой-либо деятельности (инициативность). Первое, а именно соотнесение вектора поведения и внутренних ориентиров, также имеет тесную положительную связь с умением определить, что может быть полезно для поддержания позитивного настроения относительно деятельности, которой занимается человек, даже если изначально она воспринималась как неинтересная (самотивация).

Таким образом, мы можем заключить, что участие в программах по развитию саморегуляции наиболее интересно людям, которые хуже справляются с устранением отвлекающих факторов, преодолением препятствий и переживанием неудач. При этом по остальным компонентам модели самоуправления значимых различий обнаружено не было, следовательно, в плане понимания своих жизненных ориентиров и того, к чему действительно хочет стремиться человек (конгруэнтность собственным чувствам), умения не концентрироваться на возможных негативных последствиях деятельности и ориентироваться на цель даже в ситуации стресса (аффективный самоконтроль), умения регулировать свое эмоциональное состояние, сохраняя необходимый уровень активности (саморелаксация), и других составляющих конструкта респонденты, ощущающие необходимость в развитии навыков саморегуляции, не отличаются от контрольной группы.

В полученных результатах мы видим возможность более продуктивно организовывать структуру и проведение программ по развитию саморегуляции с учетом характерных особенностей выборки и на основе как общности, так и специфики связей между различными аспектами феномена.

### Источники и литература

- 1) Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62.

- 2) Митина О.В., Рассказова Е.И. // Психологический журнал. 2019. Т. 40, № 2.
- 3) Морозова И.С., Сафонова Т.О. Уровневые характеристики саморегуляции личности // Вестник КемГУ. 2010. № 3 (43).
- 4) Моросанова В. И. Самосознание и саморегуляция поведения / В. И. Моросанова, Е. А. Аронова. М.: Институт психологии РАН. 2007.
- 5) Моросанова В.И. Психология саморегуляции. М.; СПб.: Нестор-История. 2012.