

Секция «Мотивационные и эмоциональные составляющие человеческого капитала»

Взаимосвязь выраженности самоконтроля и субъективной витальности в юношеском возрасте

Тошпулатова Мадинабону Санжарбек кизи

Студент (бакалавр)

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в

г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан

E-mail: universeMrs1757@gmail.com

Умение индивида владеть собой, своим поведением и состояниями — важный личностно-мотивационный ресурс, характеризующий зрелую личность. Под волевой регуляцией или самоконтролем понимается способность индивида управлять своим поведением и эмоциями, обдуманно реагировать на происходящие события, воздерживаться от неадаптивного импульсивного поведения и прерывать действия, обусловленные нежелательными импульсами и эмоциями. (1) Самоконтроль является предиктором психологического благополучия, его источником, поскольку умение регулировать свои импульсивные желания помогает воздерживаться от вредного и опасного для жизни поведения, проявляя способность противостоять вредным соблазнам, вести более спокойный и здоровый образ жизни. В зарубежных исследованиях производной психологического благополучия является такой феномен как субъективная витальность. Но результаты исследований существенно расширяют представление о субъективной витальности и доказывают, что она играет важнейшую роль в процессе совладания с трудными обстоятельствами жизни и в развитии личности, являясь не только мерой психологического благополучия, но и полноценным личностным ресурсом. (2)

Витальность, или энергия, доступная Я, является важнейшим индикатором источника мотивации. Райан и Деси [Ryan, Deci, 2008] убедительно доказывают, что субъективная витальность зависит от степени автономности регуляции деятельности и поведения субъекта. При том, что любая активность субъекта энергозатратна с точки зрения калорий, не всякая деятельность ведет к снижению ощущения субъективной витальности.

Волевой контроль как произвольная организация ресурса человека позволяет поддерживать намерение в активном состоянии и выполнять действие независимо от возникающих препятствий. В своей книге «Психологические механизмы волевой регуляции» В.А. Иванников пишет о возможности изменения смысла действия, для совершения которого требуется волевое усилие (недостаточно мотивации). Кроме того, есть ряд исследований, где выявлено, что выполнение действий, которых человек не мотивирован делать истощают его ресурсы. Что согласуется с представлением о том, что использование вышперечисленного снижает витальность.

С другой стороны, известно, что, являясь одним из типов волевой регуляции, самоконтроль реализуется при помощи ограниченного объема ресурсов, направленных на осуществление волевой регуляции поведения, то есть самоконтроль как необходимая и естественная часть процесса реализации целей (Куль, Баумейстер, 2007). В связи с этим можно было бы предположить, что самоконтроль в таком ключе не снижает уровень витальности. Поэтому необходимо провести исследование, чтобы выявить в каком ключе и как самоуправление может влиять на уровень витальности.

В рамках нашего исследования был проведен опрос, который состоит из утверждений шкал Субъективной Витальности Л.А. Александровой, как состояния и субъективной диспозиционной витальности. Также респонденты оценивали себя по методике исследования самоуправления Ю.Куля и А.Фурмана. Цель исследования состояла в выявлении влияния самоуправления и стоящей за ней психологической реальности на витальность. Были

опрошены 75 респондентов (23 юноши и 52 девушки) в возрасте от 18 до 25 лет, большинство которых составляли студенты разных ВУЗов.

Были обнаружены значимые взаимосвязи (вычислялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена) субъективной витальности с такими компонентами самоуправления как самоопределение ($p < 0,001$, $r = 0,618$) самомотивация ($p < 0,001$, $r = 0,610$), саморелаксация ($p < 0,001$, $r = 0,561$), а также с аффективным самоконтролем ($p = 0,007$, $r = 0,311$). Слабая связь наблюдается субъективной витальности со шкалой когнитивного самоконтроля ($p = 0,047$, $r = 0,231$). Компонент развитие воли, который включает в себя шкалы- инициативность ($p = 0,019$, $r = 0,269$) была выявлена значимая связь, но волевая активность ($p = 0,152$, $r = 0,152$) и способность к концентрации ($p = 0,773$, $r = -0,035$) показали отсутствие связи с этим феноменом. Для повышения субъективной витальности имеет большое значение соответствие поставленных целей внутреннему Я, способность сохранять положительный настрой и поддерживание того уровня активности, который поможет осуществлению текущих целей и задач. Способность ориентироваться на цель в стрессогенных условиях, основанная на преодолении тревоги, готовность браться за задачи, не задумываясь о неприятных последствиях повышает наполненность жизненными силами и помогает усилить внутреннее Я субъекта. И наоборот планомерное постановка целей, предвосхищение чрезмерные нагрузки на Я, особенно те, которые связаны с ощущением нехватки сил снижают витальность (4). Также обнаружено, способность предоставить необходимую энергию и мобилизовать силы для начала действий связано с субъективной витальностью. Имея ввиду, что некоторые формы самоконтроля могут существенно снижать уровень витальности (Ryan, Deci, 2008), можем сказать, что волевая активность и способность к концентрации относятся именно к таким формам самоконтроля. Готовность конструктивно относиться к неудаче, сохранять ориентацию на действие и учиться на ошибках или шкала ориентация на действие после неудач ($p = 0,246$, $r = -0,136$) имеет отрицательный коэффициент корреляции, что может означать чем выше субъективная витальность, тем ниже показатели этой шкалы. И последнее, конгруэнтность собственным чувствам ($p = 0,012$, $r = -0,29$) имеет сопряжение с витальностью, умение отличать что важно самому человеку от чужих ожиданий и давления сопровождается ощущением наполненности внутренней энергией.

Источники и литература

- 1) Самоконтроль как ресурс личности: диагностика и связи с успешностью, настойчивостью и благополучием, Культурно-историческая психология 2016. Т. 12. № 2. С. 46–58.
- 2) Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. Питер, 2006. 204 с.(3-издание)
- 3) . Александрова Л.А. Субъективная витальность как личностный ресурс - Журнал "Психологические исследования", 2022.
- 4) Александрова Л.А. Субъективная витальность как предмет исследования. Журнал Высшей школы экономики, 2014. Т. 11, № 1. С. 133–163.