ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.923

DOI: 10.21779/2542-0313-2018-33-4-90-96

М.К. Омарова

Саморегуляция психических состояний и личностные характеристики в ранней юности

*Дагестанский государственный университет; Россия, 367001, г. Махачкала,
ул. М. Гаджиева, 43а; makaom@mail.ru*

Статья посвящена исследованию проблемы саморегуляции личности. Особенное внимание уделяется изучению взаимосвязи саморегуляции с различными характеристиками индивида. В частности, рассматриваются такие особенности, как независимость, сознательность, смелость, чувственность, внутренняя напряженность и другие. Проблема саморегуляции психических состояний не обделена вниманием психологов-исследователей. Так, в отечественной психологии саморегуляция рассматривается как одно из центральных психологических явлений, обеспечивающих целесообразное функционирование человека, успешность его взаимодействия с миром, другими людьми, способствующих реализации поставленных целей в любой сфере жизнедеятельности и поддержанию нормального психического состояния.

В статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи индивидуального стиля саморегуляции и уровня субъективного самоконтроля с указанными выше личностными характеристиками. В ходе подготовки работы автором использовались следующие методы: анализ психологической литературы, синтез, обобщение – теоретические методы; качественный анализ результатов исследования – практические методы исследования. Исследование проводилось на выборке студентов, возраст которых составил 17–19 лет. Для получения эмпирических данных были использованы методики, релевантные целям и задачам, поставленным нами в начале работы, и обладающие достаточно высокими уровнями валидности и надёжности. Применение методов математической обработки позволило получить достоверные показатели связи на высоком уровне статистической значимости.

Анализ результатов показал наличие довольно устойчивых корреляционных связей между структурными элементами индивидуального стиля саморегуляции и следующими личностными характеристиками: независимостью, сознательностью, смелостью, чувственностью, внутренней напряженностью, а также интернальностью в различных сферах жизнедеятельности индивида. Дальнейшие исследования феномена саморегуляции необходимо расширить как в сторону выявления и изучения факторов, способствующих формированию данной особенности личности, так и в сторону изучения её формирования и развития на ранних этапах онтогенеза.

Ключевые слова: *саморегуляция, стиль саморегуляции, оценивание результатов, уровень субъективного контроля, интернальность.*

Осложнение социально-психологической обстановки, сопровождающееся нестабильностью экономического положения граждан нашей страны, приводит к необходимости активизации потенциальных внутренних ресурсов личности с целью адаптации к стремительно меняющимся условиям среды.

Наиболее важным внутренним фактором приспособления выступает саморегуляция – одно из центральных психологических явлений, обеспечивающих целесообразное функционирование человека, успешность его взаимодействия с миром, другими людьми, способствующих реализации поставленных целей в любой сфере жизнедеятельности и поддержанию нормального психического состояния (К.А. Абульханова-Славская, П.К. Анохин, В.М. Гуревич, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, А.К. Осницкий и др.) [1; 2; 4; 6; 9; 10].

Под влиянием личностных особенностей индивида формируется индивидуальный стиль саморегуляции, представляющий собой интегративную функцию стиля [9].

Особенный интерес проблема саморегуляции психических состояний представляет в юношеском возрасте, поскольку именно в этот период происходят профессиональное самоопределение и построение жизненных планов, реализация которых во многом определяется уровнем развития волевых и интеллектуальных особенностей личности. Анализ исследований по обозначенной теме показал, что изучению и диагностике такого важного психологического актива человека этого возраста, как индивидуальный стиль саморегуляции психических состояний, в состав которого входят доминирующие психические состояния, уделяется недостаточно внимания. Исследование источников не дает возможности полного представления и объективной оценки этого явления [7, с. 8].

С целью изучения особенностей взаимосвязи индивидуального стиля деятельности с личностными характеристиками индивида было проведено эмпирическое исследование, выборку в котором составили юноши и девушки 17–19 лет, студенты начальных курсов Дагестанского государственного университета.

Предположение о том, что личностные структуры различного уровня детерминируют такой структурный компонент индивидуального стиля саморегуляции, как характер её профиля, выступило у нас в качестве основной гипотезы.

Для получения эмпирических данных применялись следующие диагностические методики: методика «Стилевые особенности саморегуляции поведения – ССП» (В.И. Моросанова), Методика «Уровень субъективного контроля» (УСК) (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, Л.М. Эткинд), «16-факторный опросник Кеттелла».

Анализ полученных данных нами был начат с вычисления коэффициентов корреляции (по Спирмену) между шкалами опросника Кеттелла и шкалами методики ССП. Значимые показатели представлены в таблице 1.

Таблица 1. Коэффициенты корреляции между шкалами опросника Р. Кеттелла и опросника В.И. Моросановой

Шкалы опросника В.И. Моросановой	Шкалы опросника Р. Кеттелла					
	Е	G	Н	I	Q3	Q4
Планирование	0,275656	0,349914	0,250485	-0,175795	-0,088480	-0,398820
Моделирование	-0,104815	0,539508	0,522463	-0,180981	0,066684	-0,555164
Программирование	0,156546	0,323217	0,339332	0,119577	0,536653	-0,470705
Оценивание результатов	-0,476134	0,473581	0,206648	0,100981	0,314015	-0,143783
Гибкость	0,192930	0,217206	0,223738	-0,511440	0,242156	-0,285247
Самостоятельность	0,236593	0,334253	0,098012	-0,281860	0,047387	-0,313005

$p \leq 0.05$ ($n = 60$)

Как видно из таблицы 1, значимых связей выявлено не много и не все личностные факторы связаны со стилевыми особенностями. Рассмотрим каждый из полученных коэффициентов корреляции более подробно.

Выявлена обратная корреляционная зависимость между фактором *Е* – «независимость – податливость» и шкалой «оценивание результатов» ($r = -0.47$). Феноменологически это можно описать следующим образом: самоуверенный, неуступчивый, неподатливый, стремящийся к лидерству субъект, оценивая результаты своей деятельности, не замечает сделанных ошибок и совершенно не критичен к своим действиям. На наш взгляд, не критичность по отношению к своим действиям является следствием излишней самоуверенности.

Фактор *G* – «сознательность-беспринципность» достаточно устойчиво связан со шкалами «моделирование» ($r = 0,54$) и «оценивание результатов» ($r = 0,47$). То есть выдержанный, решительный, обязательный, совестливый, ответственный, упорный в достижении цели человек способен выделять значимые условия достижения целей на данном этапе и в перспективе, гибко менять план действий при внезапно меняющихся обстоятельствах. При этом субъект оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины.

Высокие показатели по шкале моделирования оказались связанными и с таким немаловажным для деятельной личности качеством, как смелость (фактор *Н*) ($r = 0,52$). Выделение значимых условий для успешной деятельности, пластичность в профессиональной деятельности требуют от личности предприимчивости, бодрости, реактивности, готовности к риску. Поэтому, на наш взгляд, выявленная взаимосвязь совершенно закономерна.

Следующим достаточно интересным показателем связи является коэффициент корреляции между фактором *I* «чувственность – твёрдость» и шкалой гибкости ($r = -0,51$). Индивиды с высокими значениями по шкале гибкости, демонстри-

рующие пластичность всех регуляторных процессов, часто обладают реалистичными взглядами на окружающий мир, надеются на себя, ответственны, способны к проявлению суровости, жесткости, скептицизму.

Дисциплинированность, точность в выполнении социальных требований, хороший контроль за своими эмоциями сопряжены со сформировавшейся у человека потребностью продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей. А сильная воля способствует составлению развёрнутых и детализированных программ действий ($r = 0,54$).

И последнее личностное качество, связанное с саморегуляцией поведения, – это внутренняя напряженность – фактор Q4 «внутренняя напряженность – внутренняя расслабленность». Связано оно, по результатам нашего исследования, с процессами моделирования ($r = -0,55$) и программирования ($r = -0,47$). Очевидно, что высокая внутренняя напряженность, возбужденность, раздражительность, нетерпеливость при программировании деятельности и моделировании условий для достижения значимых целей будут негативно сказываться на результатах этих процессов. Субъекты с низкими показателями по шкалам «программирование» и «моделирование» действуют импульсивно, путём проб и ошибок, не всегда замечают изменение ситуации, и объяснить данную связь можно именно нетерпеливостью, раздражительностью и повышенным возбуждением, которые отвлекают от основной деятельности и мешают сосредоточиться.

Далее рассмотрим особенности взаимосвязи между личностными особенностями и шкалами опросника «Уровень субъективного контроля». Коэффициенты корреляции представлены в таблице 2.

Таблица 2. Коэффициенты корреляции между личностными особенностями и уровнем субъективного контроля

Шкалы опросника УСК	Шкалы опросника Р. Кеттелла					
	F	G	H	I	Q2	Q4
Интернальность общая	-0,135493	0,293062	0,474453	-0,114322	-0,389311	-0,374949
Интернальность в области достижений	-0,022633	0,304935	0,135920	-0,096309	-0,385171	-0,038363
Интернальность в области неудач	-0,225694	0,255562	0,530826	0,030039	-0,194490	-0,180258
Интернальность в семейных отношениях	-0,220030	0,044412	0,399418	-0,122102	-0,216568	-0,257385
Интернальность в области производственных отношений	-0,247895	0,290855	0,177877	-0,040107	-0,539613	0,180687
Интернальность в области межличностных отношений	-0,054920	0,506482	0,213120	-0,093751	0,063817	-0,497325
Интернальность в отношении здоровья и болезни	-0,511773	0,157241	0,476550	-0,505545	-0,218887	0,051516

$p \leq 0.05$ ($n = 60$)

Корреляционный анализ выявил наличие нескольких значимых показателей.

Индивид с низкими показателями по фактору *F* – «беспечность – озабоченность», т. е. серьёзный, углубленный в себя, озабоченно-задумчивый, пессимист, сдержанный, рассудительный характеризуется высоким уровнем интернальности в отношении здоровья и болезни ($r = -0,51$). Человек считает себя во многом ответственным за своё здоровье: если он болен, то обвиняет в этом себя и полагает, что выздоровление во многом зависит от его действий.

Сознательность, включающая в себя такие качества, как выдержанность, решительность, обязательность, ответственность, основательность, упорство, социальная нормированность, совестливость, связана, по результатам нашего исследования, с высоким уровнем интернальности в области межличностных отношений ($r = 0,50$).

Фактор *H* – «смелость–застенчивость» – значимо коррелирует с интернальностью в области неудач ($r = 0,53$) и интернальностью в области здоровья и болезни ($r = 0,47$). Наличие этих связей, вероятнее всего, можно объяснить с индивидуальными особенностями выборки респондентов.

Следующим значимым показателем взаимосвязи личностных особенностей с уровнем субъективного контроля является коэффициент корреляции между фактором *I* – «чувственность–твёрдость» и интернальностью в области здоровья и болезни ($r = -0,50$). Реалист, надеющийся на себя, самостоятельный, ответственный, совершенно очевидно будет чувствовать себя ответственным за своё здоровье. И в случае болезни полагает, что выздоровление во многом зависит от его действий.

Высокие показатели по шкале интернальности в области производственных отношений свидетельствуют и о том, что человек считает свои действия важным фактором организации собственной производственной деятельности, складывающихся в коллективе отношений, своего продвижения и т. д. Наше исследование показало, что индивидам с высокими показателями по данной шкале должны быть присущи такие качества, как конформность, предпочтение принятия решений вместе с другими людьми, а также ориентация на социальное одобрение ($r = -0,54$).

И последний значимый коэффициент – коэффициент связи между фактором *Q4* – «внутренняя напряженность – внутренняя расслабленность» и интернальностью в области межличностных отношений ($r = -0,49$). Возбужденный, раздражительный, напряженный, нетерпеливый молодой человек, скорее всего, будет склонен придавать более важное значение внешним обстоятельствам – руководству, товарищам по работе или везению – невезению.

Таким образом, анализ результатов проведенного нами эмпирического исследования показал, что:

1. Стилиевые особенности саморегуляции поведения – планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость и самостоятельность, – вероятнее всего, связаны с такими личностными особенностями, как «независимость – податливость», «беспечность – озабоченность», «сознательность – беспринципность», «чувственность – твёрдость», «внутренняя напряженность – внутренняя расслабленность».

2. Уровень субъективного контроля личности связан с такими личностными чертами как беспечность, смелость, чувственность, самостоятельность, а также внутренняя напряженность – расслабленность.

Литература

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М., 1991.
2. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. – М., 1980.
3. Бажин Е.Ф., Голынкина Е.А., Эткинд Л.М. Методика «Уровень субъективного контроля». – URL: <http://psytests.org/personal/usk.html> (дата обращения: 10.10.2018).
4. Гуревич К.М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы человека. – М., 1970.
5. Кеттелл Р. Тест Кеттелла 16PF. – URL: <http://psytests.org/cattell/16pfA.html> (дата обращения: 10.10.2018).
6. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / отв. ред. А.А. Крылов. – М., 1980.
7. Константинова Е.В., Льдокова Г.М. Саморегуляция поведения в раннем юношеском возрасте // Современные наукоемкие технологии. – 2013. – № 7–2. – С. 211–212. – URL: <http://www.top-technologies.ru/ru/article/view?id=32267> (дата обращения: 14.12.2018).
8. Левшунова Ж.А., Артюхова Т.Ю. Возрастные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности в период ранней юности // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2015. – № 1 (3). С. 102–106. – URL: <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2015-3-102-106> (дата обращения: 14.12.2018).
9. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. – М.: Наука, 1998.
10. Осницкий А.К. Саморегуляция деятельности школьника и формирование активности личности. – М., 1986.

Поступила в редакцию 19 ноября 2018 г.

UDC 159.923

DOI: 10.21779/2542-0313-2018-33-4-90-96

Self-regulation of mental states and personal characteristics in early youth

M.K. Omarova

Dagestan State University; Russia, 367001, Makhachkala, M. Gadzhiev st., 43a; makaom@mail.ru

The article is devoted to the study of the problem of self-regulation of personality. Special attention is paid to the study of the relationship of self-regulation with different characteristics of the individual. In particular, such features as independence, consciousness, courage, sensuality, internal tension and others are considered. The problem of self-regulation of mental states is not deprived of the attention of research psychologists.

Thus, in Russian psychology, self-regulation is considered as one of the Central psychological phenomena that ensures the expedient functioning of a person, the success of his interaction with the world, other people, contributing to the realization of goals in any sphere of life and the maintenance of normal mental state. The article presents the results of an empirical study of the relationship between the individual style of self-regulation and the level of subjective self-control with the above personal characteristics. During the preparation of the work the author used the following methods: analysis of psychological literature, synthesis, generalization-theoretical methods; qualitative analysis of the research results – practical research methods. The study was conducted on a sample of students whose age was 17–19 years.

To obtain empirical data, we used methods that are relevant to the goals and objectives set by us at the beginning of the work, and have sufficiently high levels of validity and reliability. Application of methods of mathematical processing allowed to obtain reliable indicators of communication at a high level of statistical significance. The analysis of the results showed the presence of quite stable correlations between the structural elements of the individual style of self-regulation and the following personal characteristics: independence, consciousness, courage, sensuality, internal tension, as well as internality in various spheres of individual life. Further studies of the phenomenon of self-regulation should be expanded both in the direction of identifying and studying the factors contributing to the formation of this feature of personality, as well as in the direction of studying its formation and development in the early stages of ontogenesis.

Keywords: self-regulation, style of self-regulation, assessment of results, level of subjective control, internality.

Received 19 November, 2018