

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ
ЦЕЛЕЙ В РАЗНЫХ СФЕРАХ: РЕЗУЛЬТАТЫ
ПРОСПЕКТИВНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ**

Е.И. Рассказова

Работа выполнена при поддержке гранта РФФИ,
проект № 16-18-10439

Аннотация. Показана связь психологических факторов саморегуляции с удовлетворенностью достижением целей в четырех жизненных сферах (учеба, общение, увлечения, здоровье) через 2,5 месяца у студентов в зависимости от их готовности к изменениям (стадии «до размышления», «размышления», «подготовки», «действия»).

Ключевые слова: психологическая саморегуляция, достижение целей, смена цели, учеба, общение, здоровье.

**PSYCHOLOGICAL SELF-REGULATION OF GOAL
ACHIEVEMENT IN DIFFERENT LIFE DOMAINS: RESULTS OF
PROSPECTIVE STUDY**

E.I. Rasskazova

Annotation. The relationship between the psychological factors of self-regulation and satisfaction with goal attainment in 2.5 months was demonstrated in students depending on different life spheres (study, communication, hobbies, health) and participants' readiness for change (precontemplation, contemplation, preparation, action).

Keywords: psychological self-regulation, goal achievement, goal reengagement, study, communication, health.

Интерес исследователей к психологическим факторам успешной саморегуляции деятельности и состояния (Леонова А.Б., Кузнецова А.С., 2013; Личностный потенциал..., 2011; Моросанова В.И., 2001) требует обсуждения особенностей действия этих факторов в зависимости от разного субъективного значения и содержания поставленных целей. В частности, в моделях стадий изменения

поведения предлагается оценивать то, в какой степени человек готов к изменениям (например, не считает важным что-то менять; признает важность, но еще не поставил перед собой цели; поставил цель и начал действовать, изменения длятся значительное время (Прохазка Дж., Норкросс Дж., ДиКлементи К., 2013)). Некоторые эмпирические данные свидетельствуют в пользу того, что психологическая саморегуляция в отношении деятельности, не являющейся ведущей (хотя и важной) для человека, может осуществляться иначе (Рассказова Е.И., 2011).

Цель исследования – выявление связи психологических факторов саморегуляции с субъективной успешностью и удовлетворенностью достижением целей в четырех жизненных сферах (учеба/работа, общение, увлечения/хобби/деятельность в свободное время, здоровье) у студентов.

Выдвигалась следующая гипотеза: психологические факторы саморегуляции по-разному связаны с успешностью и удовлетворенностью достижением целей в зависимости от жизненной сферы, в которой ставится эта цель, и в зависимости от готовности людей к изменениям (т.е. стадии изменения).

Процедура и методы. Исследование состояло из двух частей, проводившихся с интервалом в 2,5 месяца. Выборку составили 129 студентов, преимущественно женщин, психологических специальностей в возрасте от 17 до 30 лет (средний возраст $19,29 \pm 3,06$ лет).

На первом этапе респондентов просили оценить четыре жизненных сферы (учеба/работа, общение, увлечения/хобби, здоровье) по шкале Лайкерта от 0 до 10 по тому (1) насколько важно / нужно что-либо изменить в этой сфере, (2) насколько хотел бы респондент что-то изменить, (3) в какой степени у него есть готовность, намерение, т.е. он поставил перед собой цель что-то изменить. Четвертый вопрос был о том, начал ли уже респондент изменения, и ответ на него предлагалось сформулировать в формате бинарной шкалы (да/нет). Затем их просили сформулировать, что именно они хотели бы поменять в каждой сфере.

Дифференциация стадий изменения проводилась отдельно для каждой сферы следующим образом: респонденты, отметившие, что уже начали активные изменения в данной сфере, были отнесены к стадии

действия. Респонденты, оценившие важность изменения в данной сфере ниже среднего (3 и менее баллов по шкале от 0 до 10) относились к стадии «до размышления» (precontemplation), т.е. не были мотивированы на изменения. Те, кто оценил важность изменений на 3 балла и выше, но свое намерение эти изменения начать – на 4 балла и ниже, были отнесены к стадии «размышления» (contemplation), т.е. до постановки цели и ее конкретизации. Наконец, при оценке намерения на 4 балла и более, респонденты классифицировались как находящиеся на этапе подготовки (preparation), т.е. имеющие конкретное намерение.

Респонденты отвечали на вопросы методики исследования самоуправления Ю. Куля и А. Фурмана (Митина О.В., Рассказова Е.И., 2018; Kuhl J., Fuhrman A., 1998), включающую 13 первичных шкал, сгруппированных в пять блоков: саморегуляции (шкалы самоопределения, самомотивации и саморелаксации), самоконтроля (когнитивного и аффективного), развития воли (шкалы инициативности, волевой активности, способности к концентрации), чувствительности к себе (шкалы ориентации на действие после неудач, конгруэнтности, интеграции противоречий), переживания общего жизненного стресса (шкалы преодоления неудач и ориентации на действие в ожидании успеха). Кроме того, они заполняли шкалу отказа и смены цели, включающую две субшкалы – готовности к отказу от трудно- или не-достижимых целей и готовности к поиску и выбору новых целей (Рассказова Е.И., 2018; Wrosch C. et al., 2003).

Через 2,5 месяца после первого этапа респондентов просили описать, что изменилось в каждой из сфер, а также количественно оценить по шкале Лайкерта от 0 до 10 баллов (1) «Насколько Вы довольны изменениями в этой сфере или их отсутствием», (2) «Насколько Вам удалось достичь того, чего Вы хотели, в этих сферах», (3) «Подумайте о тех вещах, которые Вам удалось достичь в каждой сфере. В какой степени Вы довольны этим». Альфа Кронбаха по трем вопросам составила 0,86-0,92 в зависимости от сферы.

Результаты. В сфере учебы и работы ($F=3,70$, $p<0,05$, $\eta^2=0,11$) студенты, не считавшие важным что-либо менять при первом замере, максимально высоко оценивают произошедшие изменения. Наименее удовлетворены те, кто замечает важность изменений или

сформулировал намерение, но не перешел к действиям (рисунок 1).

Для сферы общения характерна близкая закономерность ($F=5,34$, $p<0,01$, $\eta^2=0,15$) с той разницей, что наименее довольны изменениями те, кто понимает их важность, но не готов поставить соответствующих целей и их достигать.

Для выявления связи факторов психологической саморегуляции с удовлетворенностью / успешностью изменений для каждой сферы проводился анализ модерации, на первом шаге которого в качестве независимых переменных включались бинарно кодированные стадии изменения (референтной выступала стадия действия) и стремление к изменениям в данной сфере. На втором шаге добавлялись центрированные переменные методики исследования самоуправления (13 шкал). На третьем шаге – переменные-модераторы, характеризующие взаимодействие факторов психологической саморегуляции и стадий изменения. На втором и третьем шаге применялся пошаговый регрессионный анализ.

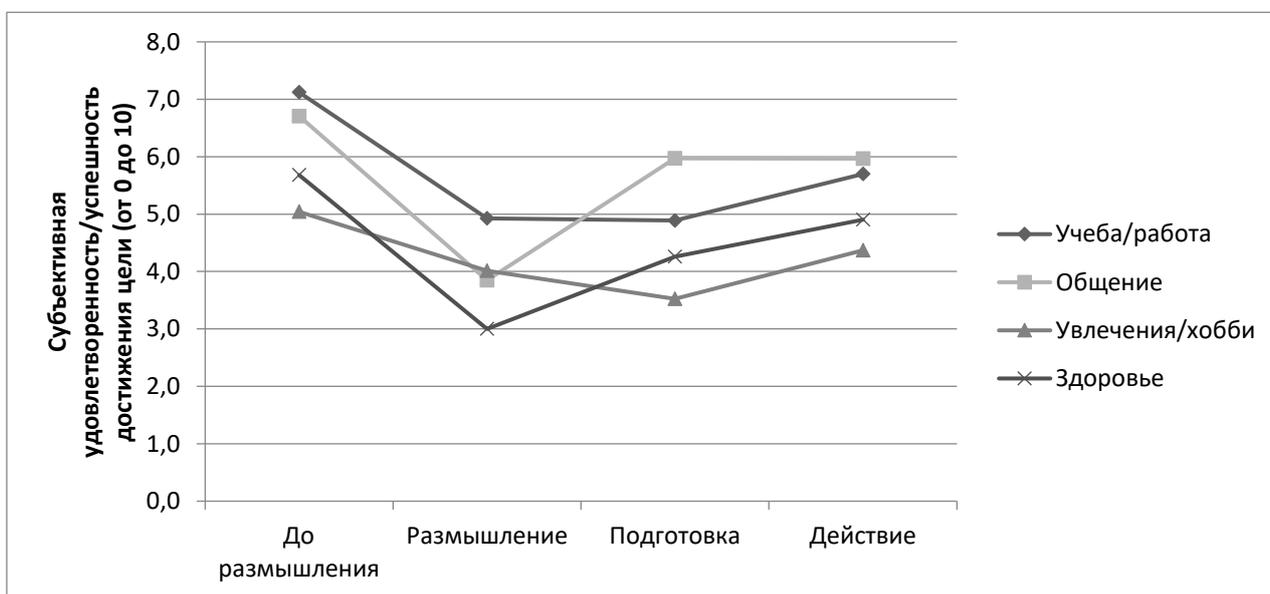


Рисунок 1 – Субъективная удовлетворенность / успешность достижения целей в разных сферах в зависимости от стадии готовности к изменениям.

На первом шаге декларируемая мотивация к изменению была связана с оценкой этих изменений через 2,5 месяца лишь в сфере увлечений/хобби, причем связь была отрицательной ($\beta=-0,23$, $p<0,05$).

По результатам второго шага, все респонденты с более высокой способностью к концентрации ($\beta=0,30$, $p<0,01$) и большей готовностью к отказу от труднодостижимых целей ($\beta=0,20$, $p<0,05$) были более довольны изменениями в работе и учебе ($\Delta R^2=11,0\%$, $p<0,01$). В сфере общения выше оценивали свои достижения люди с высоким уровнем позитивной самомотивации ($\beta=0,25$, $p<0,01$, $\Delta R^2=5,6\%$, $p<0,01$), а в сфере здоровья – с высоким уровнем самодетерминации ($\beta=0,29$, $p<0,01$, $\Delta R^2=7,9\%$, $p<0,01$).

По результатам третьего шага ($\Delta R^2=5,8\%$, $p<0,05$), в сфере учебы и работы люди на стадии размышления ниже оценивают успешность изменений при высоких показателях интеграции противоречий ($\beta=-0,20$, $p<0,05$), а люди на стадии подготовки – при низких показателях волевой регуляции ($\beta=0,17$, $p<0,05$). В сфере общения ($\Delta R^2=9,0\%$, $p<0,01$) субъективная успешность изменений связана с худшим когнитивным самоконтролем у тех, кто еще не видит важности этих изменений ($\beta=-0,19$, $p<0,05$), более высокими показателями самодетерминации у тех, кто размышляет об изменениях ($\beta=0,17$, $p<0,05$), и лучшим аффективным контролем у тех, кто планирует начать действовать ($\beta=0,18$, $p<0,05$). В сфере увлечений менее довольны изменениями те, кто отрицает важность изменений, но отмечает высокий уровень предъявляемых к нему в жизни требований ($\beta=-0,22$, $p<0,05$, $\Delta R^2=4,1\%$, $p<0,05$). В сфере здоровья субъективная успешность изменений связана большей готовностью к отказу от целей, но только у людей, находящихся на стадии подготовки ($\beta=0,28$, $p<0,01$, $\Delta R^2=6,8\%$, $p<0,01$).

Обсуждение результатов. В соответствии с моделями стадий изменений поведения, субъективная продуктивность саморегуляции деятельности может быть правильно квалифицирована лишь с учетом стадии изменения. Люди, не считающие какие-либо изменения важными, во всех случаях оценивают свои достижения более позитивно, чем те, отмечает важность изменений. По всей видимости, речь идет об иллюзорной продуктивности, удовлетворенности любыми спонтанными изменениями на фоне декларируемых, «знаемых» целей, не регулирующих дальнейшей деятельности. Можно предположить, что иллюзорно позитивной оценке изменений в сфере общения у этих респондентов дополнительно способствует низкий уровень

когнитивного самоконтроля, а в сфере деятельности в свободное время – низкий уровень воспринимаемых жизненных требований.

Связь факторов психологической саморегуляции с субъективной успешностью изменения зависит и от жизненной сферы, и от стадии изменения: в случае ведущей деятельности (учеба/работа), в отличие от других жизненных сфер, студенты чаще понимают важность и начинают изменения, а их эффективность связана, в первую очередь, с возможностями целедостижения (способностью к концентрации) и гибкой перестройки в случае столкновения с чрезмерными трудностями (отказа от цели). Для тех, кто уже поставил цель изменения в сфере учебы, дополнительным фактором эффективности изменений становится волевая регуляция.

В сферах общения и здоровья, которые не являются ключевыми для студентов постоянно, но выходят на первый план при возникновении в них затруднений, успешность изменений связана с возможностями самодетерминации и самомотивации – определения того, что действительно важно для меня и поиска дополнительных источников мотивации к изменениям в случае, если побудительной силы исходной мотивации недостаточно. Самодетерминация оказывается дополнительным фактором эффективности изменений в сфере общения для тех, кто еще не поставил перед собой цели. Для тех, кто поставил перед собой цель в сфере общения, становится особенно важен аффективный контроль, а в сфере здоровья – гибкость при столкновении с трудноразрешимыми проблемами.

Библиографический список

1. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл, 2013.
2. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011.
3. Митина О.В., Рассказова Е.И. Методика исследования самоуправления Ю. Куля и А. Фурмана: психометрические характеристики русскоязычной версии // Психологический журнал. 2018. В печати.
4. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции:

феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М.: Наука, 2001.

5. Прохазка Дж., Норкросс Дж., ДиКлементи К. Психология позитивных изменений: как избавиться от вредных привычек. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.

6. Рассказова Е.И. Психологические факторы саморегуляции на разных этапах выполнения учебного задания // Психологический журнал. 2011. Том 32. № 2. С. 36 – 47.

7. Рассказова Е.И. Апробация русскоязычной версии шкалы отказа и смены цели // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2018.

8. Kuhl, J., Fuhrman, A. Decomposing self-regulation and self-control: The Volitional Components Inventory // In: Motivation and self-regulation across the life span. / J. Heckhausen, C. Dweck (Eds.). New York, NY, US: Cambridge University Press, 1998. P. 15 – 49.

9. Wrosch, C., Scheier, M. F., Carver, C. S., Schulz, R. The Importance of Goal Disengagement in Adaptive Self-Regulation: When Giving Up is Beneficial // Self and Identity. 2003. 2. P. 1 – 20.