

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Эксакусто Т.В.

Кандидат психологических наук доцент; доцент кафедры психологии и безопасности жизнедеятельности; Южный федеральный университет;  
E-mail: [exakusto@sfedu.ru](mailto:exakusto@sfedu.ru)

Андрющенко Е.С.

Магистрант кафедры психологии и безопасности жизнедеятельности,  
Южный федеральный университет;  
E-mail: [elenloz@yandex.ru](mailto:elenloz@yandex.ru)

**Аннотация.** В работе описаны люди с высоким и низким уровнем саморегуляции, проведен анализ особенностей их психологического благополучия. Корреляционный анализ показал, что существуют качественно прямые связи между регуляторными особенностями и уровнем благополучия: стабильность и повышенное благополучие характерны для людей с высокой саморегуляцией, которые осознанно ставят перед собой цели и последовательно их достигают. Получены достоверные различия в уровне психологического благополучия, в зависимости от уровня саморегуляции. Так, уверенность, чувство позитивной самооценки, самопринятие, положительные отношения с окружающими характеризуют людей с высоким уровнем саморегуляции.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, субъективное благополучие, саморегуляция, корреляционная связь.

## PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PEOPLE WITH DIFFERENT LEVELS OF SELF-REGULATION

Eksakusto T.V.

PhD, associate Professor, associate Professor of the Department of psychology and life safety, Southern Federal University,  
E-mail: [etv01@yandex.ru](mailto:etv01@yandex.ru)

Andryushchenko E. S.

Master of the Department of psychology and life safety, Southern Federal University,  
E-mail: [elenloz@yandex.ru](mailto:elenloz@yandex.ru)

**Abstract** The paper describes people with high and low levels of self-regulation, including analysis of the characteristics of their psychological well-being. Correlation analysis showed that there are qualitatively direct links between regulatory features and the level of well-being: stability and increased well-being are common for people with high self-regulation, who consciously set goals for themselves and consistently achieve them. Significant differences were obtained in the level of psychological well-being, depending on the level of self-regulation. Thus, confidence, a sense of positive self-esteem, self-acceptance, positive relationships with others characterize people with a high level of self-regulation.

**Key words:** psychological well-being, subjective well-being, self-regulation, correlation.

Современная социальная реальность, стимулируя появление новых ориентиров в системе социальных ценностей и норм человека, развитие новых потребностей, формирование новых жизненных целей, определяет качественно иной уровень психологического благополучия. Чем выше

уровень качества жизни отдельного человека и субъективная оценка им своего благополучия, тем более эффективным будет развитие общества в целом. Психологическое благополучие является значимым фактором успешного развития и самоопределения личности, оно зависит от множества переменных, которые условно можно разделить на: объективно-психологические и субъективно-психологические. Последняя группа переменных вызывает особый интерес, так как во многом зависит от самого человека, особенностей его личности, субъектных качеств и т.п. Одним из таких качеств является способность к саморегуляции человека как интегративный когнитивно-личностный конструкт, включающий систему когнитивных процессов переработки информации и инструментальных личностно-регуляторных свойств. Обладая способностью регулировать свои планы, перспективы развития, человек может регулировать свою жизнь в целом, получая удовлетворение, испытывая субъективное и психологическое благополучие. Таким образом актуальность данного исследования определяется возможностью выявления прогностической валидности саморегуляции в контексте субъективного и психологического благополучия человека.

Анализ проблемы саморегуляции в контексте личностно-ориентированного подхода показал, что саморегуляция понимается как целостная система выдвижения и управления достижением целей поведения и деятельности. Саморегуляция позволяет субъекту мобилизовать свои личностные и когнитивные возможности, выступающие своеобразными ресурсами для реализации собственной активности. Обобщая исследования по проблеме саморегуляции, можно сделать несколько выводов:

- саморегуляция отражает способность субъекта к организации собственной активности: ее мобилизации, направления, согласования с объективными требованиями и активностью других людей [1, 2]
- она является системной характеристикой, поскольку проявляется на всех уровнях: физиологическом, психофизиологическом, психологическом, социально-психологическом [2];
- основными характеристиками саморегуляции выступают целенаправленность (для достижения поставленной цели мобилизуются внутренние ресурсы); осознанность (сознательное воздействие человека на осуществляемую им деятельность и поведение); устойчивость, пластичность, адекватность и надежность, раскрывающие внутренние резервы человека [3].
- саморегуляция оказывает влияние на успешность как различных видов деятельности: учебной, профессиональной, трудовой, так и на успешность личности в целом;
- саморегуляция коррелирует со множеством переменных как личностных, так и социально-психологических: обнаружено, что люди, у которых на высоком уровне находятся планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов своей деятельности, характеризуются большей самостоятельностью, умением гибко и адекватно

реагировать на изменения условий деятельности, способностью уверенно чувствовать себя в незнакомых ситуациях [4].

Выявленные особенности саморегуляции: системность, связь с активностью, ее влияние на успешность деятельности и корреляция со множеством индивидуально-психологических переменных позволяют предположить наличие ее взаимосвязи с субъективным и психологическим благополучием.

Вопросы благополучия личности являются достаточно актуальными для современного мира. Анализируя понятие благополучия важно отметить, что на сегодняшний день существует множество подходов (Bradburn N. Diener, E., Deci E.L. Ryan, K. Ryff C. Waterman A.S., Luhmann M., Hofman W., Eid M., Lucas, R.E., Фесенко П.П. и др.), где по-разному расставлены акценты в терминах, его описывающих. Традиционно выделяют модель субъективного благополучия [5, 6] и модель психологического благополучия [7]. В своем исследовании будем отталкиваться от того, что эти две модели несмотря на имеющиеся специфические особенности являются достаточно идентичными, что позволяет сделать обзор исследований и субъективного, и психологического благополучия.

Во-первых, под благополучием понимается интегральное социально-психологическое образование, включающее когнитивную оценку и отношение человека к самому себе и к своей жизни, направленность человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования, а также степени реализованности этой направленности [8]. Во-вторых, благополучие коррелирует с большим количеством объективных (социальные отношения, особенности окружающей среды, социально-экономические условия, количество братьев и сестер, условия жизни и т.п.) и субъективно-психологических переменных, отражающих различные аспекты и сферы жизни человека (от индивидуально-типологических, когнитивных до личностных и социально-психологических). В-третьих, у каждого человека есть некоторый внутренний эталон, с которым он соотносит представление о своем собственном благополучии [9]. Соответственно, при его изучении необходимо учитывать не только непосредственно измеряемый его уровень, но и принимать во внимание внутреннюю, индивидуальную систему координат, с которой человек соотносит собственное психологическое благополучие. В-четвертых, благополучие может рассматриваться как комбинация двух состояний: мгновенного (мера удовлетворенности ситуативным жизненным опытом) и прогнозируемого (отражает ожидаемую вероятность удовлетворения будущих стремлений) [10]. В-пятых, несмотря на многообразие взглядов на структуру благополучия, можно говорить, что основными элементами благополучия является когнитивное и эмоциональное оценивание человеком жизни и ее условий (т.е. когнитивный и аффективный компоненты) [11, 12].

На основе теоретического анализа мы сформулировали цель исследования: изучение взаимосвязи психологического благополучия с саморегуляцией, выявление особенностей психологического благополучия

людей с разным уровнем саморегуляции. Было выдвинуто два предположения: чем выше саморегуляция, тем выше уровень психологического благополучия; для людей с высоким уровнем саморегуляции в отличие от людей с низкой саморегуляцией характерно высокое психологическое благополучие, субъективное самоощущение целостности и осмысленности своей жизни, позитивное отношение к себе, доверительные отношения с окружающими, чувство непрекращающегося развития, направленности.

В исследовании приняли участие 92 человека в возрасте от 35 до 45 лет. Для данного этапа эмпирического исследования использовались опросник «Саморегуляция поведения» (В.И. Моросанова) и «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко).

На первом этапе было выделено 3 группы респондентов: группа с высоким уровнем саморегуляции (39%), группа со средним уровнем саморегуляции (28%) и группа с низким уровнем саморегуляции (33%). Дальнейший исследовательский интерес представили контрастные группы: группа людей с высоким уровнем саморегуляции и группа людей с низким уровнем саморегуляции. На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что у респондентов с высоким уровнем саморегуляции хорошо развита способность выделять значимые условия достижения целей, они умеют правильно оценивать ситуацию, оперативно подбирать пути и способы достижения цели, а в случае необходимости вносить корректировку; в отличие от людей с низким уровнем саморегуляции, которые при быстрых изменениях ситуации могут испытывать трудности с реализацией и перестройкой планов, отличаются низкой способностью адекватно реагировать на ситуацию.

На следующем этапе исследования проведен корреляционный анализ компонентов психологического благополучия и структурных особенностей саморегуляции. По данным корреляционного анализа обнаружено, что общий уровень саморегуляции имеет положительную корреляционную связь со всеми компонентами психологического благополучия: высокую связь с показателями «управление средой» ( $r=0,738$  при  $p \leq 0,01$ ), «цели в жизни» ( $r=0,708$  при  $p \leq 0,01$ ), «психологическое благополучие» ( $r=0,720$  при  $p \leq 0,01$ ); среднюю – с показателями «личностный рост» ( $r=0,556$  при  $p \leq 0,01$ ), «самопринятие» ( $r=0,550$  при  $p \leq 0,01$ ); умеренную – с показателями «автономия» ( $r=0,288$  при  $p \leq 0,01$ ), «позитивные отношения» ( $r=0,422$  при  $p \leq 0,01$ ). Выраженность такой черты как общая саморегуляция способствует повышению уровня как отдельных компонентов психологического благополучия, так и его общего уровня.

В свою очередь уровень психологического благополучия коррелирует не со всеми показателями саморегуляции, а лишь с теми, которые отражают навыки решения конкретных задач (моделирование ( $r=0,521$  при  $p \leq 0,01$ ) и оценивания результатов ( $r=0,608$  при  $p \leq 0,01$ ), а также с личностной характеристикой, имеющей прямое отношение к саморегуляции – с гибкостью (гибкость ( $r=0,560$  при  $p \leq 0,01$ )) (средняя корреляционная связь); планирование ( $r=0,467$  при  $p \leq 0,01$ ) и программирование ( $r=0,496$  при  $p \leq 0,01$ ) умеренно

коррелируют с психологическим благополучием. С самостоятельностью статистически значимая корреляционная связь отсутствует. Можно предположить, что склонность индивида игнорировать мнение других людей, в том числе близких, при принятии решений и планировании поведения может способствовать как успешной деятельности, так и неудачам и разочарованиям, связанным с недостатком опыта, необходимого для решения сложных жизненных проблем.

Также следует отметить, что прослеживается положительная корреляционная связь компонентов психологического благополучия с показателями, которые отражают умение просчитывать варианты максимально эффективных действий (программирование, моделирование и планирование), за исключением показателя автономии. Отсутствие статистически значимой корреляционной связи автономии с программированием, моделированием и планированием может свидетельствовать о том, что данная характеристика личности практически не отражается на навыках решения конкретных задач. В целом можно заключить, что люди, которые умеют планировать и прогнозировать свои действия для достижения цели, в большей степени ощущают психологическое благополучие и достаточно уверены в себе, в то время как люди, которым сложно перестроить планы и программы действий склонны к постоянному беспокойству по поводу реальных и воображаемых неприятностей, плохо переносят стрессовые ситуации и ощущают психологический дискомфорт.

В связи с тем, что люди с различным уровнем саморегуляции характеризуются различными способами планирования, моделирования и оценивания результатов, оценка ими психологического благополучия также неодинакова в исследуемых группах.

В результате статистического анализа психологического благополучия людей с высоким и низким уровнем саморегуляции выявлены достоверно значимые различия ( $U_{\text{эмп}}=41,0$  при  $p \leq 0,01$ ). Можно предположить, что люди с высокой саморегуляцией характеризуются позитивной самооценкой, уверенностью в собственных силах, способностью поддерживать положительные контакты с окружающими, а следовательно они имеют высокое мнение о собственных способностях, чувство компетентности в управлении повседневными делами. При этом респонденты с низким уровнем саморегуляции неудовлетворены обстоятельствами своей жизни, не верят в собственные силы, в результате недооценка собственных способностей не позволяет усваивать новые умения и навыки.

Статистически значимые различия выявлены по всем шкалам психологического благополучия у людей с разным уровнем саморегуляции. Так можно сказать, что люди с высоким уровнем саморегуляции склонны проявлять заботу о благополучии других людей, способны сопереживать, в то время как респондентам с низким уровнем саморегуляции сложно быть открытыми, проявлять теплоту и заботиться о других, они не желают поддерживать связи с окружающими (достоверные различия по шкале

«Позитивные отношения»,  $U_{эмп}=247,5,0$  при  $p \leq 0,01$ ). Люди с высоким уровнем саморегуляции характеризуются самостоятельностью и независимостью, при этом люди с низкой саморегуляцией полагаются на мнение других при принятии важных решений (значимые различия по шкале Автономия,  $U_{эмп}=335,5$  при  $p \leq 0,01$ ). Можно предположить, что у респондентов с высоким уровнем саморегуляции, в отличие от людей с низким уровнем саморегуляции, наиболее развита способность создавать условия для удовлетворения личных потребностей (достоверные различия – шкала «Управление средой»,  $U_{эмп}=56,5$  при  $p \leq 0,01$ ). Респонденты с высоким уровнем саморегуляции обладают чувством непрекращающегося развития, следовательно они открыты новому опыту, при этом респонденты с низким уровнем саморегуляции не проявляют интерес к самореализации (достоверные различия по шкале «Личностный рост»,  $U_{эмп}=160,0$  при  $p \leq 0,01$ ). Чувство направленности и постановка целей характерны для людей с высоким уровнем саморегуляции, в отличие от респондентов с низким уровнем саморегуляции, которые лишены смысла и интереса к жизни (шкала «Цели в жизни»  $U_{эмп}=26,0$  при  $p \leq 0,01$ ). Люди с высоким уровнем саморегуляции в большей степени относятся к себе позитивно, чем люди с низким уровнем саморегуляции, которые не довольны собой и событиями своего прошлого (шкала «Самопринятие»,  $U_{эмп}=147,0$  при  $p \leq 0,01$ ).

Таким образом, по результатам эмпирического изучения особенностей психологического благополучия людей с разным уровнем саморегуляции можно сделать следующие выводы.

1. Существует качественно прямая связь саморегуляции и психологического благополучия. Выраженность показателя общей саморегуляции способствует повышению уровня психологического благополучия. тем выше уровень психологического благополучия подтверждена.

2. Для людей с высоким уровнем саморегуляции в отличие от людей с низкой саморегуляцией характерно высокое психологическое благополучие, субъективное самоощущение целостности и осмысленности своей жизни, позитивное отношение к себе, доверительные отношения с окружающими, чувство непрекращающегося развития, направленности.

3. Полученные результаты могут быть использованы при решении научно-практических задач, направленных на повышение осознанной саморегуляции. Понимание индивидуальных особенностей саморегуляции произвольной активности способствует высокой прогностической оценке психологического благополучия личности, ее успешности.

#### **Библиографический список:**

1. Дикая Л.Г., Щедров В. И. Направленность и эффективность индивидуальных стилей саморегуляции функционального состояния человека // Социальные и гуманитарные науки на дальнем востоке. – № 2 (38), 2013. – С. 129-141. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20220810> (дата обращения 12.07.2021)
2. Моросанова В. И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека// Вестник московского университета. Серия 14:

- Психология. – № 1, 2010. С. 36-45. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=14614161> (дата обращения 13.05.2021).
3. Зобнина Т.В., Кислякова Л.П. Исследование взаимосвязи осознанной саморегуляции произвольной активности и уровня субъективного контроля у студентов — будущих педагогов//Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал) – Т. 9, № 4, 2018. – С. 88-102. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35427087> (дата обращения 13.05.2021).
  4. Бабинцева Л. Н Связь компонента «самоконтроль» социально-психологической компетентности с различными параметрами индивидуального стиля саморегуляции студентов-психологов//Вестник красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – № 2 (40), 2017. – С. 120-126. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29368877> (дата обращения 18.05.2021).
  5. Luhmann M., Hofman W., Eid M., Lucas, R.E. (2012). Subjective Well-Being and Adaptation to Life Events: A Meta-Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 592-615. DOI: 10.1037/a0025948
  6. Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39, 391-406. DOI: 10.1177/008124630903900402
  7. Ryff C.D. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69,. 719-727. [https://www.researchgate.net/publication/15726128\\_The\\_Structure\\_of\\_Psychological\\_Well-Being\\_Revisited](https://www.researchgate.net/publication/15726128_The_Structure_of_Psychological_Well-Being_Revisited)
  8. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности Автореферат диссертации на звание канд. психол. наук. Московский городской психолого-педагогический университет, кафедра общей психологии 2005. – 24 с.
  9. Рассказова Е.И., Ениколопов С.Н., Гульданд В.В. Оценка психологического благополучия как принятие решения: особенности субъективных критериев при психических заболеваниях (на моделях непсихотической депрессии и первого психотического приступа в юношеском возрасте) психология// Журнал высшей школы экономики. 2017. Т. 14. № 2. С. 298-319. DOI: 10.17323/1813-8918-2017-2-298-319
  10. Kopsov, I. (2019). A new model of subjective well-being. *Open Psychology Journal*, 12 (1), 102-115. DOI: 10.2174/1874350101912010102)
  11. Kern, M.L., Waters, L.E., Adler, A., White, M.A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *Journal of Positive Psychology*, 10(3), 262-271 DOI: 10.1080/17439760.2014.936962
  12. Shi, L., Sun, J., Wu, X., (...), Chen, H., Qiu, J. (2018). Brain networks of happiness: Dynamic functional connectivity among the default, cognitive and salience networks relates to subjective well-being. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 13(8), 851-862. DOI: 10.1093/scan/nsy059