

УДК: 159.9

**Солтамигова Л. Х.**

магистрант 2 курса, кафедра социологии, общей и юридической

психологии

Волгоградский институт управления - филиал РАНХиГС, г. Волгоград

Научный руководитель: **Забродина Т. И.**

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры социологии,

общей и юридической психологии,

Волгоградский институт управления - филиал РАНХиГС, г. Волгоград

**ВЗАИМОСВЯЗЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ И КОМПОНЕНТОВ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ  
СТУДЕНТОВ СТАРШИХ КУРСОВ**

*Аннотация.* В условиях усиливающейся вариативности профессиональной и социальной среды возрастает значение психологических механизмов саморегуляции как ресурса адаптации личности. В работе рассматривается взаимосвязь уровня саморегуляции поведения и показателей психологического благополучия студентов гуманитарных специальностей. Эмпирическое исследование проведено на выборке студентов (N=45) в возрасте 20–25 лет с использованием методик В.И. Моросановой (ССПМ-2020), К. Рифф (в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной), опросника ОСА В.П. Прядеина и индекса PGWBI (А.Н. Белова). Результаты статистического анализа (H-критерий Крускала-Уоллиса) указывают на значимое влияние уровня саморегуляции на самоконтроль ( $p = 0,024$ ), автономность ( $p = 0,002$ ), позитивные отношения ( $p = 0,002$ ), а также ряд других компонентов благополучия. При этом

отдельные показатели (депрессия, общее состояние здоровья) не демонстрируют статистически значимых различий.

**Ключевые слова:** саморегуляция личности, стиль саморегуляции, психологическое здоровье, адаптация в образовательной среде, эмоциональное благополучие.

**Soltamigova L. K.**

2nd year Master's student, Department of Sociology, General and Legal  
Psychology

Volgograd Institute of Management - branch of RANEPA, Volgograd

**Supervisor: Zabrodina T. I.**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor  
of the Department of Sociology, General and Legal Psychology,  
Volgograd Institute of Management - branch of RANEPA, Volgograd

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION AND THE COMPONENTS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE PERSONALITY OF UNDERGRADUATES**

**Annotation.** In conditions of increasing variability of the professional and social environment, the importance of psychological mechanisms of self-regulation as a resource for personal adaptation is increasing. The paper examines the relationship between the level of self-regulation of behavior and indicators of psychological well-being of students of humanities. An empirical study was conducted on a sample of students (N=45) aged 20-25 years using the methods of V.I. Morosanova (SSPM-2020), K. Riff (adapted by L.V. Zhukovskaya, E.G. Troshikhina), V.P. Pryadein's OCA questionnaire and the PGWBI index (A.N. Belov). Statistical analysis results (Kruskal-Wallis H-test) They indicate a significant influence of the level of self-regulation on self-

control ( $p = 0.024$ ), autonomy ( $p = 0.002$ ), positive relationships ( $p = 0.002$ ), as well as a number of other components of well-being. At the same time, individual indicators (depression, general health) do not show statistically significant differences.

**Keywords:** self-regulation of personality, self-regulation style, psychological health, adaptation in an educational environment, emotional well-being.

**Введение.** Перемены, происходящие в профессиональных и социальных структурах, вынуждают людей адаптироваться к новым условиям. Воздействия многочисленных внутриличностных, семейных, рабочих и общественных стресс-факторов сильно отражаются на здоровье человека. Однако способность к саморегуляции делает доступным возможность осознать и контролировать воздействие этих факторов. Саморегуляция представляет собой комплекс психологических механизмов, которые помогают индивидам контролировать свои эмоции, поведение и мыслительные процессы. Благодаря саморегуляции люди могут ставить перед собой цели и достигать их, что, в свою очередь, способствует более продуктивной деятельности, отмечает А. А. Свет [7].

Различные аспекты взаимосвязи уровня психологического благополучия, как интегрального состояния, и личностных особенностей отражены в отечественных и зарубежных научных исследованиях. По мнению Р. Раян, Е. Деси, психологическое благополучие обнаруживает тесную связь с реализацией базовых психологических потребностей личности [8, с. 141-166]; Т.И. Забродиной выявлены значимые связи между компонентами самоотношения (аутосимпатией, самоуважением) и психологическим благополучием [4]; по мнению Е.В. Воробьевой, уровень психологического благополучия определяет тип психологической защиты [2, с. 120]. Необходимость всестороннего исследования путей формирования психологического благополучия личности, и, в частности,

выявление особенностей взаимосвязи феномена с уровнем саморегуляции, недостаточно освещенных в научных работах, определила проблему и тему нашего исследования.

Цель работы - проверка гипотезы о том, что общий уровень саморегуляции поведения влияет на уровень развитости отдельных компонентов и уровень психологического благополучия личности студентов гуманитарных специальностей, а именно: личности с высокой степенью саморегуляции проявляют лучшие результаты в критериях психологического благополучия, таких как автономность, компетентность и позитивные отношения по сравнению с личностями с низким уровнем саморегуляции.

В исследовании приняли участие студенты старших курсов гуманитарных специальностей г. Волгоград в возрасте 20-25 лет (N=45), которые прошли тесты в формате «онлайн». Для реализации поставленной цели исследования и решения сформулированных задач, мы использовали следующий психодиагностический комплекс инструментов: «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой (2020) [5], «Индекс общего психологического благополучия» в адаптации А.Н. Белова [1], «Опросник ОСА» В. П. Прядеина (2013) [6], «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, РWB-M в адаптации Л. В. Жуковской, Е. Г. Трошихина (2011) [3]. Результаты и интерпретация результатов по каждой методике подсчитывались и описывались в соответствии с разработанными авторами методик нормами.

Анализ первичных результатов позволил установить, сделать вывод о том, что большинство студентов (67,0%) демонстрируют средний уровень саморегуляции, тогда как высокий уровень выявлен у 20,0% выборки, а низкий у 13,0%. Наиболее выраженные низкие уровни зафиксированы по шкалам «моделирование» (40,0%) и «гибкость» (33,3%), а также по показателю «надежность», где доминирует низкий уровень (72,4%), что

указывает на недостаточную устойчивость регуляторных процессов.

Относительно более сформированными выступают компоненты по шкалам «планирование» (40,0% высокого уровня при равной доле среднего), «программирование» (33,3% высокого уровня) и «настойчивость» (26,7% высокого и 66,6% среднего уровня), что свидетельствует о способности к постановке целей и их удержанию. При этом по шкале «оценка результатов» преобладает средний уровень (60,0%), что отражает умеренную выраженность рефлексивного контроля. По результатам исследования компонентов структура саморегуляции характеризуется преобладанием среднего уровня развития.

Для выявления уровня развитости отдельных компонентов и общему уровню психологического благополучия приведены результаты методики «Шкала психологического благополучия» (см. Табл. 1).

**Таблица 1 - Распределение студентов по уровню отдельных компонентов и общему уровню психологического благополучия (в %)**

	низкий	средний	высокий
Автономность	33,3	46,7	20
Компетентность	20	60	20
Личностный рост	53,3	26,7	20
Позитивные отношения	53,3	46,7	0
Жизненные цели	53,3	33,4	13,3
Самопринятие	46,7	53,3	0
Общий показатель благополучия	53,3	40	6,7

Для проверки гипотезы был применен Н-критерий Крускала-Уоллиса (для подтверждения влияния общего уровня саморегуляции поведения на отдельные компоненты и общее психологическое благополучие личности студентов старших курсов).

При группирующей переменной по шкале «общий уровень саморегуляции» (методика ССПМ) статистически значимые параметры по шкалам «уровень тревожности» ( $p = 0,013$ ) значительно различается в зависимости от уровня саморегуляции, также наблюдается значительное влияние саморегуляции на показатель по шкале «самоконтроль» ( $p = 0,024$ ). По шкалам «автономность» ( $p = 0,002$ ), «позитивные отношения» ( $p = 0,002$ ), «жизненные цели» ( $p = 0,015$ ) и «общий показатель» ( $p = 0,036$ ) демонстрируется значимость, что подтверждает гипотезу. Шкалы «депрессия» ( $p = 0,436$ ), «общее состояние здоровья» ( $p = 0,287$ ) и другие параметры с  $p > 0,05$  не оказывают существенного влияния и не демонстрирует значимости.

При группирующей переменной по шкале «уровень саморегуляции» (методика ОСА) наблюдается значительное влияние по шкале «уровень саморегуляции» на показатель по шкале «самоконтроль» ( $p = 0,003$ ). Показатели по шкалам «автономность» ( $p = 0,004$ ), «компетентность» ( $p = 0,001$ ), «личностный рост» ( $p = 0,001$ ), «позитивные отношения» ( $p = 0,001$ ), «жизненные цели» ( $p = 0,001$ ), «самопринятие» ( $p = 0,001$ ), «общий показатель» ( $p = 0,001$ ) демонстрируют устойчивую связь с уровнем саморегуляции. Показатели по шкалам «тревожность» ( $p = 0,681$ ) и «депрессия» ( $p = 0,099$ ) не демонстрируют значительной взаимосвязи с уровнем саморегуляции.

**Заключение.** Полученные результаты подтверждают гипотезу о том, что уровень саморегуляции студентов влияет на их психологическое благополучие. Студенты с высоким уровнем саморегуляции демонстрируют лучшие результаты по критериям самоконтроля, автономности, компетентности и другим аспектам психологического благополучия. Полученные результаты могут быть использованы в практике психологического сопровождения студентов, ориентированной на развитие регуляторных механизмов и уточнение жизненных

ориентиров.

### Список использованной литературы

1. Белова А. Н. Шкалы, тесты и опросники в неврологии и нейрохирургии. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Практическая медицина, 2018. 696 с.

2. Воробьева Е. В., Правдина Л. Р., Шевченко А. В. Особенности психологических защит и копинг-стратегий у педагогов дошкольных образовательных учреждений с разным уровнем психологического благополучия // Психологическая наука и образование. 2024. Т. 29, № 2. С. 112–125. DOI: 10.17759/pse.2024290208. EDN: SKUISI.

3. Жуковская И. В., Трошихина Е. Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. № 2.

4. Забродина Т. И. Особенности самоотношения личности и психологического благополучия в юношеском возрасте // Научные дискуссии в эпоху мировой нестабильности: пути совершенствования: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. (Ростов-на-Дону, 30 июня 2022 г.). Ростов н/Д: Манускрипт, 2022. Ч. 1. С. 228–229. EDN: TGUQTX.

5. Моросанова В. И., Кондратюк Н. Г. Опросник В. И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ-2020» // Вопросы психологии. 2020. № 4.

6. Прядеин В. П. Психодиагностика личности: избранные психологические методики и тесты. Сургут: РИО СурГПУ, 2013.

7. Свет А. А. Философско-психологические основы теории саморегуляции // Каспийский регион: политика, экономика, культура. 2021. № 1 (66). С. 132–137.

8. Ryan R. M., Deci E. L. On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being // Annual Review of Psychology. 2001. Vol. 52, No. 1. P. 141–166.