

Демидов Дмитрий Леонидович

директор

ООО «Единство»

г. Москва

Цветков Андрей Владимирович

д-р психол. наук, доцент

ОАНО ВО «Московский психолого-
социальный университет»

г. Москва

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ЛИЦ С ПРИВЕРЖЕННОСТЬЮ СЕЛФИ

***Аннотация:** авторы данной статьи отмечают, что использование селфи как символического способа вынесенной вовне саморегуляции повышает показатели «моделирования» внутренних и внешних условий деятельности, а также гибкость поведения. Преобладающим временем личности у селфи-аддиктов являются настоящее и будущее, в то время как у группы сравнения – только настоящее.*

***Ключевые слова:** саморегуляция, психологическое время личности, аддикция к селфи.*

Разброс мнений в социологии и психологии относительно феномена селфи широк, однако основная часть исследований относит его к негативному полюсу [1]. Данная работа – один из этапов исследования, направленного на выделение и положительных, и негативных характеристик селфи как социального феномена путем демонстрации неоднородности выборки «любителей селфи» и описания личностных характеристик подгрупп общей выборки.

В исследовании *приняли участие* 91 респондент в возрасте от 13 до 40 лет, со средним 21,3 и стандартным отклонением 4,7. В выборке 76 женщин и 15 мужчин. Разделение на основную (экспериментальную) и группу сравнения (контрольную) проводилось путем анкетирования о приверженности автопортретной

фотографии (селфи). В качестве психодиагностического инструментария использовались методики ССП-98 (опросник саморегуляции В.И. Моросановой) и «Психологическое время личности» Л.А. Регуш [3].

Методика В.И. Моросановой [2], направленная на диагностику стилевых особенностей постановки и достижения цели. Опросник ССП-98 состоит из 46 утверждений, входящих в состав шести шкал, выделяемых в соответствии с основными регуляторными процессами (планирования, моделирования, программирования, оценки результатов) и регуляторно-личностными свойствами (гибкости и самостоятельности). В состав каждой шкалы входят по девять утверждений. Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал в связи с тем, что их можно отнести к характеристике как регуляторного процесса, так и свойства регуляции.

Шкала «Планирование» характеризует индивидуальные особенности целеполагания и удержания целей, уровень сформированности у человека осознанного планирования деятельности. При высоких показателях по этой шкале у субъекта сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. У испытуемых с низкими показателями по шкале потребность в планировании развита слабо, планы подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование не действенно, малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

Шкала «Моделирование» позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о системе внешних и внутренних значимых условий, степень их осознанности, детализированности и адекватности. Испытуемые с высокими показателями по шкале способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в адекватности программ действий планам деятельности, соответствии получае-

мых результатов принятым целям. В условиях неожиданно меняющихся обстоятельств, при смене образа жизни, переходе на другую систему работы такие испытуемые способны гибко изменять модель значимых условий и, соответственно, программу действий. У испытуемых с низкими показателями по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

Шкала «Программирование» диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий. Высокие показатели по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемой для субъекта успешности. Низкие показатели по шкале программирования говорят о неумении и нежелании субъекта продумывать последовательность своих действий. Такие испытуемые предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуя путем проб и ошибок.

Шкала «Оценивание результатов» характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения. Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных

критериев оценки успешности достижения результатов. Субъект адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. При низких показателях по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

Шкала «Гибкость» диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, т.е. способности перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий. Испытуемые с высокими показателями по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования, вносят коррекцию в регуляцию. Гибкость регуляtorики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Испытуемые с низкими показателями по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, смене обстановки и образа жизни. В таких условиях несмотря даже на сформированность процессов регуляции, они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разрабатывать программу действий, выделять значимые условия, оценивать рассогласование полученных результатов с целью деятельности и вносить коррекции. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

Шкала «Самостоятельность» характеризует развитость регуляторной автономности. Наличие высоких показателей по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. Испытуемые с низкими показателями по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие испытуемые часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои.

Методика «Психологическое время личности» Л.А. Резуш [3] представляет собой набор из трех визуальных аналоговых шкал, на которых испытуемый отмечает, к какому из утверждений («Я живу настоящим», «Я живу будущим», «Я живу прошлым» – все временные модальности сопоставляются попарно) он субъективно ближе. При обработке шкалы считаются как двусторонние семибалльные, что дает шесть показателей по трем шкалам. Итого минимальный балл – 2, максимальный – 14 по каждой из временных модальностей, что отражает внутриличностное восприятие преобладающего времени.

Таблица 1

Среднегрупповые показатели уровня саморегуляции у респондентов, любящих «селфи», и группы сравнения, / $\bar{x} \pm \sigma$ /

Переменные	Основная группа		Группа сравнения	
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ
Планирование	6,11	1,57	5,77	1,80
Моделирование	6,00	1,50	5,32	1,91
Программирование	5,61	1,85	5,91	1,48
Оценивание результатов	5,67	2,22	5,68	1,94
Гибкость	6,94	1,66	5,91	1,44
Самостоятельность	4,17	1,69	3,95	2,03
Общий уровень	29,67	5,67	27,91	5,30

Результаты. Рассмотрим особенности саморегуляции респондентов. Так было выявлено (таблица 1), что по среднегрупповым показателям, уровень планирования ($6,11 \pm 1,57$ и $5,77 \pm 1,8$), моделирования ($6 \pm 1,5$ и $5,32 \pm 1,91$), гибкости ($6,94 \pm 1,66$ и $5,91 \pm 1,44$), самостоятельности ($4,17 \pm 1,69$ и $3,95 \pm 2,03$) и общего уровня саморегуляции ($29,67 \pm 5,67$ и $27,91 \pm 5,3$) выше у респондентов, любящих делать «селфи». Исходя из среднегрупповых показателей можно предположить, что любители делать «селфи» в большей степени, чем те, кто это не любит, способны к потребности в осознанному планированию деятельности, способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, проявляют пластичность всех регуляторных процессов, способны самостоятельно планировать деятельность и поведение, а также в большей степени гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно.

Однако если рассматривать результаты в зависимости от пола, то видно, что в основной группе более высокий уровень развития планирования, программирования и самостоятельности наблюдается у юношей. К тому же у них наблюдаются и более высокие значения общего уровня саморегуляции ($30,67 \pm 6,66$ у юношей и $29,47 \pm 5,69$ у девушек). У девушек наблюдается более развитое моделирование и оценивание результатов.

В группе сравнения наблюдается примерно одинаковый уровень развития всех шкал саморегулирования, однако у девушек несколько преобладает самостоятельность. Стоит отметить, что и общий уровень развития саморегуляции также одинаков ($27,91 \pm 4,25$ у юношей и $27,91 \pm 6,39$ у девушек).

Однако проведенное сравнение выявило только значимое различие между респондентами мужского и женского пола в группе любителей делать «селфи». Так у парней наблюдается более высокий уровень развития моделирования, чем у девушек ($t = -2,67$ при $p = 0,017$), т.е. парни, делающие и публикующие «селфи», по сравнению с девушками с такими же увлечениями, в большей степени способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей си-

туации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям.

Таблица 2

Среднегрупповые показатели доминирования психологического времени у респондентов, любящих «селфи», и группы сравнения, $\bar{x} \pm \sigma$

Психологическое время	основная группа		группа сравнения	
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ
Прошное	5,73	2,55	4,22	1,59
Настоящее	10,23	2,20	11,39	1,91
Будущее	8,05	2,40	8,39	1,09

Также была рассмотрена особенность доминирования психологического времени у исследуемых респондентов (таблица 2). Исходя из среднегрупповых показателей, у респондентов обеих групп доминирующим временем является настоящее ($10,23 \pm 2,2$ и $11,39 \pm 1,91$), а игнорируемым временем – прошлое ($5,73 \pm 2,55$ и $4,22 \pm 1,59$).

Если рассматривать группы респондентов, относительно половых особенностей, то можно увидеть, что у девушек, предпочитающих делать «селфи», явно доминирует настоящее время, т.е. они живут преимущественно настоящим временем, а у молодых людей, предпочитающих делать «селфи», наблюдается равнозначное отношение как к настоящему, так и к будущему, т.е. доминирующего времени у них, как такового, нет. Респонденты из группы сравнения практически не различаются, и у обоих полов выявлено достаточно выраженное доминирование настоящего времени.

Проведенное сравнение показало, что среди респондентов, любящих делать «селфи», именно у девушек доминирующим временем является настоящее ($t = 2,27$ при $p = 0,037$).

Список литературы

1. Ануфриева К.В. «Селфи» как форма проявления нарциссизма личности в современном глобальном сообществе // Вестник ТвГУ. Серия «Философия». – 2014. – Вып. 2. – С. 79–90.
2. Ишков А.Д. Учебная деятельность студента: психологические факторы успешности. – М.: АСВ, 2004. – 224 с.
3. Регуш Л.А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего. – СПб.: Речь, 2003.
4. Кушнарченко З.Н. Особенности саморегуляции подростков с различными типами реагирования в конфликтных ситуациях / З.Н. Кушнарченко, А.Р. Гайнанова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://domashke.com/referati/referaty-po-psihologii/diplomnaya-rabota-osobennosti-samoregulyacii-podrostkov-s-razlichnymi-tipamireagirovaniya-v-konfliktnyh-situatsiyah>