

Адукацыя і Выхаванне

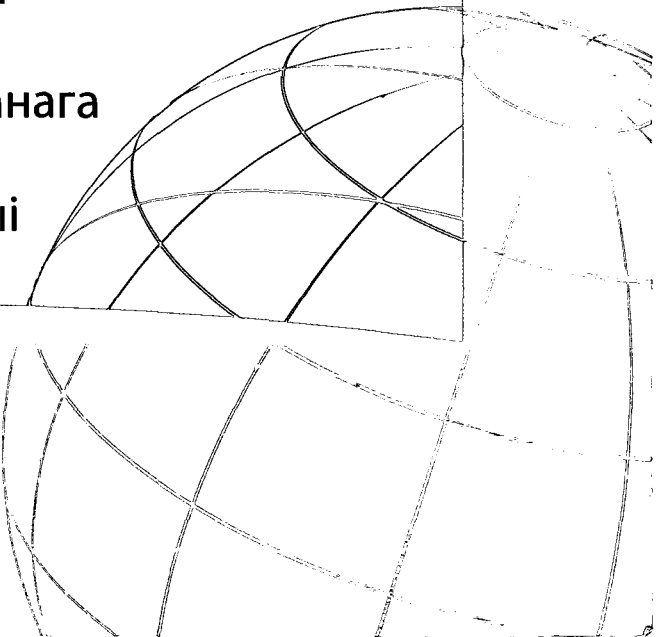
У нумары:

Чэрвень / 2017 • 6 (294)

- Вышэйшая адукацыя: ад дэстанцыйных тэхналогій да электроннага навучання
- Выхаваўчая і ідэалагічная работа ў кадэцкай адукацыі
- Гульня ў адукацыі, дзелавой практыцы і ўпраўленчай дзейнасці

Вядучыя ідэі сучасных педагогічных даследаванняў у Беларусі

Настаўнік класа інтэграванага навучання і выхавання: прафесійныя кампетэнцыі



Саморегуляция взрослых людей, находящихся в постразводном периоде

М. Ф. Бакунович, И. Е. Гаврилова

В статье представлены результаты эмпирического исследования характеристик саморегуляции взрослых людей, находящихся в постразводном периоде. На основе анализа индивидуальных и стилевых особенностей саморегуляции рассмотрена степень сформированности основных регулятивных процессов, построены и описаны индивидуально-типические профили саморегуляции произвольной активности в зависимости от возраста и причины развода супругов.

The article presents the results of empirical research on the characteristics of self-regulation of adult people after divorce. The degree of formation of the main regulatory processes based on the analysis of individual and stylistic features of self-regulation is considered, individual and typical profiles of self-regulation of any activity depending on the age and the reason of divorce are constructed and described.

Ключевые слова: семья, ненормативный кризис, развод, общий уровень саморегуляции, регуляторные процессы, регуляторно-личностные свойства, индивидуально-типический профиль саморегуляции.

Keywords: family, non-normative crisis, divorce, the overall level of self-regulation, regulatory processes, regulatory and personal properties, individual and typical profile of self-regulation.

Семья является сложной динамической системой, в которой каждый человек — член семьи — занимает определённое место, выполняет конкретные функции, участвует в организации разноуровневых отношений внутри семьи и вне её. В современном обществе семья существует в сложных социальных и информационных условиях, супруги постоянно испытывают воздействие травмирующих ситуаций, влияние непредвиденных обстоятельств. Нарушение баланса в политической, экономической, экологической сферах, изменение ориентиров в нравственной сфере так или иначе оказывают влияние на характер и специфику семейного взаимодействия, на появление и динамику нормативных и ненормативных кризисов в семьях, разводов. Для преодоления кризисных ситуаций, нивелирования стрессогенных факторов любому взрослому человеку желательно обладать определёнными умениями для регуляции собственного психологического состояния, управления своим поведением и деятельностью.

Российские психологи, научные интересы которых включают исследование роли семьи в процессе социализации детей (Ю. Е. Алешина, 1999; А. С. Спиваковская, 2000; В. Н. Дружинин, 2006; И. С. Ганишина, А. И. Ушатиков, 2006; В. Г. Баженов, В. П. Баженова, 2007; Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис, 2008; А. Г. Лидерс, А. В. Катаев, 2011), единодушно считают семью необходимым усло-

вием формирования вектора направленности личности детей и подростков, динамики и специфики их психического развития. В то же время семья является составляющей социального фактора психического развития человека и в значительной степени определяет характеристики личностной и профессиональной самореализации взрослых, создаёт безопасную поддерживающую среду для реализации замыслов и достижения це-



*Милана Фёдоровна Бакунович,
кандидат психологических наук,
доцент, заведующая кафедрой психологии
Белорусского государственного
педагогического университета
имени Максима Танка*



*Инна Евгеньевна Гаврилова,
психолог открытого акционерного
общества «Белпромприбор»*

лей (Э. Г. Эйдемиллер и др., 2006, 2007; Ю. В. Ковалёва, 2008; А. Варга, 2011). Ю. В. Ковалёва справедливо называет эффективно функционирующую семью «коллективным субъектом», ориентированную на выработку согласованных позиций для достижения общих целей [1].

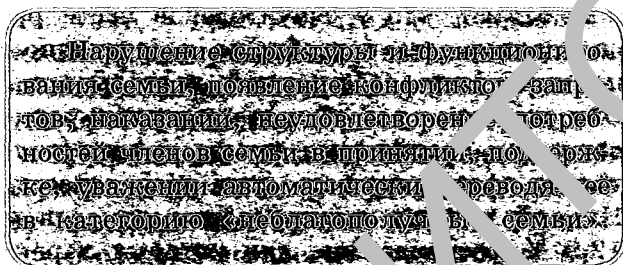
Семейные кризисы — как нормативные, так и ненормативные — оказывают влияние на личностные особенности и характеристики взаимодействия людей, стимулируют изменения в брачных семейных отношениях, разработку и согласование новых стратегий поведения, форм и способов реагирования (Н. А. Осипова, 2006). В одних семьях преодоление кризисных ситуаций способствует объединению супругов, укреплению отношений, выводит семью на новый уровень взаимодействия. В других семьях кризисные ситуации усиливают существующие деструктивные тенденции в отношениях, изменяют и разрушают внутрисемейную структуру, что, в свою очередь, приводит к обесцениванию и невыполнению семейных функций, разрыву связей с детьми, разводам.

Развод представляет собой ненормативный кризис семьи, который является следствием нарушения стабильности и гармоничности отношений и указывает на

невозможность совместного выполнения супружеских и родительских функций и обязанностей. Изменение характеристик специфики взаимодействия супругов в ситуации развода и в постразводный период сопряжено с тяжёлыми эмоциональными переживаниями. Н. И. Олифинович (2006) подчёркивает, что развод является психологически-дестабилизирующим и травматичным фактором пролонгированного действия для жизнедеятельности всех членов семьи [2]. Нарушение структуры и функционирования семьи, появление конфликтов, запретов, наказаний, неудовлетворение потребностей членов семьи в принятии, поддержке, уважении автоматически переводят её в категорию «неблагополучные семьи». В работах психологов показано также влияние развода на изменение личностных характеристик (в первую очередь, самооценки, самоуважения, самопринятия), проявление тревожности, возникновение виктимизации личности (Ю. М. Антонян, 1992; Р. В. Ривман, В. С. Устинов, 2000; В. А. Туляков, 2000; В. Е. Христенко, 2004; Н. А. Барановский, 2010; К. Н. Аракелян, А. В. Шаболтас, 2015).

Стремление бывших супругов уменьшить негативные последствия развода как для де-

тей, так и для самих себя, найти возможности продуктивного решения основных задач жизнедеятельности на этапе развода и после него, выявить и применить те личностные ресурсы, которые компенсируют воздействие травмирующих факторов, определяет их интерес к характеристикам и способам *саморегуляции*. Кроме того, взрослые люди, пережившие развод, нередко вынуждены осваивать новые виды деятельности. Многолетние научные и практические исследования, проведённые под руководством В. И. Моросановой, доказывают, что развитость и сформированность индивидуальной саморегуляции выступают «значимым предиктором продуктивности выполнения различных видов профессиональной деятельности» [3, с. 3]. Именно поэтому исследование характеристик саморегуляции взрослых людей, имеющих опыт прохождения ненормативного семейного кризиса — развода, является актуальным с точки зрения сохранения ими позитивных характеристик жизнедеятельности.



Психическая саморегуляция, по утверждению В. И. Моросановой, — это целесообразная активность по организации и управлению поведением и деятельностью, психическими состояниями и процессами. Подразумевается, что человек в процессе саморегуляции способен определять перспективы и стратегии личностного и профессионального развития в соответствии с характеристиками потребностно-мотивационной и смысловой сферы. При этом психическая саморегуляция принципиально осознаваема человеком, например, в случае возникновения трудностей или осмысленного построения новых планов и программ поведения. Индивидуальные особенности саморегуляции поведения и деятельности являются регуляторными ресурсами и проявляются в том, что люди по-разному планируют цели

собственной деятельности, моделируют значимые условия их достижения, применяют различные способы и алгоритмы действий, критерии успешности для оценки результатов [4].

Изучение саморегуляции актуально для современной науки, о чём свидетельствует проблематика исследовательских работ. К разряду приоритетных относятся исследования специфики проявления регулятивных процессов в ходе осуществления профессиональной деятельности (учебной, учебно-педагогической, спортивной и др.) с учётом индивидуальных особенностей саморегуляции поведения. Особый интерес исследователей вызывают параметры взаимосвязи детско-родительских, супружеских отношений и регулятивных процессов, копинг-стратегий (осознанно используемых человеком приёмов совладания с трудными ситуациями, состояниями и порождающими их условиями) (В. И. Чирков, 1997; Т. Е. Борисова, Е. М. Габуева, 2006; А. А. Шведовская, 2006; Ю. В. Ковалёва, 2008; О. Е. Мальцева, Н. В. Шишко, 2012; А. А. Вагапова, 2014). В настоящее время появились исследования поведенческих реакций (в первую очередь, способов совладающего поведения) супругов в кризисных ситуациях, ситуациях развода и после него (Н. А. Осипова, 2005; О. В. Некрасова, 2006; Т. Е. Карташова, 2013; С. А. Киреева, 2014).

Ситуация развода — тот индикатор, который актуализирует применение существующих приёмов и способов саморегуляции поведения супругов. Анализ регулятивных особенностей поведения взрослых людей, имеющих опыт развода, обусловлен стремлением получить более полную информацию об общем уровне развитости саморегуляции и о наличии компенсаторных отношений между отдельными её звеньями, обозначить те индивидуальные ресурсы для выдвижения и достижения целей деятельности, которые будут способствовать сохранению психического здоровья людей.

Целью данного исследования явилось изучение характеристик саморегуляции взрослых людей, имеющих опыт развода. В исследовании использовалась опросная методика «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой, что позволило диагностировать развитие индивидуальных

Психическая саморегуляция — это целесообразная активность по организации и управлению поведением, деятельностью, психофизиологическими состояниями и процессами. Человек в процессе саморегуляции способен определять перспективы и стратегическую направленность и профессионального развития в соответствии с характеристиками потребности, мотивационной и смысловой сферы.

характеристик саморегуляции, определить показатели общего уровня саморегуляции, степень развитости отдельных регуляторных процессов (планирование, моделирование, программирование, оценка себя и результатов своей деятельности), а также показатели развитости регуляторно-личностных свойств (гибкости и самостоятельности) [3]. Преодоление «дискретности информации, получаемой количественными методами» [5, с. 8], осуществлялось в ходе контент-анализа сочинений респондентов на тему «Мой развод и моя саморегуляция». Статистический анализ формализованной информации проводился с помощью углового преобразования Фишера и пакета прикладных программ Excel.

Выборка составила 32 человека, которые были объединены в две группы: младшую (25—45 лет, 43,75 % респондентов) и старшую (46—60 лет, 56,25 % респондентов). В данной выборке опрошено 10 мужчин, что составило 15,6 %, их возрастной период — «поздняя зрелость» (46—60 лет). Поэтому рассмотрение гендерных особенностей не вошло в задачи исследования. Все испытуемые имеют опыт развода. Часть из них (22 %) обратилась за консультационной психологической помощью. Отправной точкой исследования выступило предположение о том, что для вдовцов людей зрелого возраста, имеющих опыт развода, характерен низкий уровень саморегуляции, а также субъективно-стихийные особенности саморегуляции в зависимости от возраста и причины развода.

В процессе обработки данных выдвинутое предположение подтвердилось лишь частично. Так, у 40,1 % респондентов выявлен высокий общий уровень саморегуляции, у 38 % — средний. В исследованиях, проводимых В. И. Моросановой, Н. Г. Квдратюк, М. Е. Серебряковой и другими [4], установлено, что, чем выше общий уровень саморегуляции, тем легче человек справляется

с новыми видами активности, увереннее себя чувствует в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности. Испытуемые с высоким общим уровнем саморегуляции способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению целей. Низкий общий уровень саморегуляции продемонстрировали 21,8 % респондентов. Они испытывают затруднения в управлении собственной активностью.

Высокий уровень сформированности осознанного планирования деятельности зафиксирован у 35,7 %, средний уровень — у 52,5 % опрошенных. Данные результаты показывают, что у значительной части респондентов есть потребность в осознанном планировании собственной деятельности. Они стремятся разработать достаточно адекватные и устойчивые планы и самостоятельно сформулировать цели деятельности. Низкий уровень планирования отмечен у 12,9 % респондентов, для которых характерны слабая потребность в планировании, постановка нереалистичных целей, формулировка общих, абстрактных образов будущих результатов. Нестабильность целей, слабая разработанность планов действий являются показателями дестабилизации психологической системы бывших супругов в данный период. В поведении это может проявляться в случайных связях, к которым прибегают взрослые люди, желая спастись от одиночества или отомстить бывшему супругу или супруге, а также в безоговорочном следовании разным, часто противоречивым, советам родных, друзей, знакомых.

Высокий уровень процессов моделирования выявлен у 28,2 % испытуемых, средний — у 58,4 %, низкий — у 13,4 % респондентов. Установлено, что большинство опрошенных в процессе анализа субъективных и объективных обстоятельств деятель-

ности могут выделять значимые условия и формулировать достаточно реалистичные, детализированные программы достижения целей. Люди с низким уровнем процессов моделирования часто испытывают трудности при определении целей, составлении программы их достижения, анализе ситуации, в которой необходимо действовать, особенно в случае её (ситуации) изменчивости. Невнимание к дестабилизации ситуации приводит к низкой результативности действий.

Продуктивно программировать собственные поведенческие реакции способны 19,4 % испытуемых (высокий уровень показателей по шкале). Большинство респондентов (67,7 %) продемонстрировали средние результаты. Высокий уровень данных показателей свидетельствует о сформированной потребности продумывать способы действий и поступки, наличии определённой гибкости при разработке и реализации программы действий. Для взрослых с низким уровнем процессов программирования (12,9 %) характерна неполная разработанность программы действий, направленной на достижение целей. Поступки и действия этих респондентов в основном импульсивные, спонтанные, они, по их утверждению, часто действуют методом проб и ошибок.

В результате оценки испытуемыми себя и результатов собственной деятельности получены следующие данные: 32,9 % участников исследования продемонстрировали высокий уровень развитости данных процессов, 56,4 % — средний, 10,7 % опрошенных — низкий уровень. Последние невосприимчивы к собственным действиям, испытывают затруднения при формулировании субъективных критериев успешности действий, оценке эффективности поведенческих реакций, особенно в эмоционально значимых ситуациях и случаях возникновения трудностей и препятствий на пути достижения цели.

Изучение развитости регуляторно-личностных свойств (гибкости и самостоятельности) показало: высокий уровень регуляторной гибкости выявлен у 16,4 %, средний — у 55,8 %, низкий — у 27,3 % опрошенных. Наличие регуляторной гибкости (иначе пластичности) свидетельствует о том, что человек понимает необходимость коррекции формулировок целей, программ их достижения, способов контроля и

оценки и умеет их изменять, если это обусловлено изменившимися условиями жизнедеятельности. В. И. Моросанова утверждает, что «регуляторно-личностные особенности не детерминируют непосредственно и жёстко способы организации поведения», их проявление зависит от специфики жизненных обстоятельств, которые могут способствовать или препятствовать проявлению регуляторно-личностных свойств [4, с. 75]. Взрослые люди, имеющие высокие показатели по данной шкале, обладают определённой ригидностью, они не способны адекватно и быстро преобразовывать собственное поведение в соответствии с необходимостью корректировать цели и программы действий, степень расхождения полученных результатов с целью деятельности и, как следствие, частота опыта неудачи.

Высокий уровень развития способности автономно осуществлять регуляцию поведения продемонстрировали 38,7 % респондентов, средний уровень — у 32,3 %, низкий — у 29 % опрошенных. Испытуемым с низким показателем по шкале «Самостоятельность» необходимы помощь, поддержка других людей в процессе постановки целей, выбора адекватных способов их достижения. У них недостаточно развиты самооценка способностей и возможностей, умение анализировать имеющиеся обстоятельства деятельности.

Сравнительный анализ характеристик саморегуляции поведения у респондентов разных возрастов позволил установить в целом сходные показатели общего уровня саморегуляции, выраженности регуляторных процессов и регуляторно-личностных свойств. Значимые различия зафиксированы в показателях высокого уровня планирования.

Для респондентов, отнесённых ко 2-й группе (поздняя зрелость, 46—60 лет), в большей степени характерен высокий уровень планирования ($p \leq 0,04$), что проявляется в устойчивом стремлении проектировать собственную жизнедеятельность в соответствии с иерархией реалистичных целей.

Представляет интерес рассмотрение индивидуальных характеристик саморегуляции активности взрослых людей в зависимости от причины развода. Исходя из контент-анализа высказываний, все причины разводов, обозначенные респондентами, можно объединить в три группы: «Измены»

(43,7 %), «Разные люди» — несходство характеров (37,5 %), «Зависимости» — наличие зависимостей у супруга (алкоголизм, наркомания) (18,8 % опрошенных).

Высокие показатели общего уровня саморегуляции выявлены у испытуемых, которые развелись вследствие несхожести характеров (53,8 %). Их показатели существенно выше, чем у созависимых супругов (16,7 %, $p \leq 0,003$). Значимые различия зафиксированы между показателями респондентов с низким общим уровнем саморегуляции. Таких испытуемых больше всего в группе «Зависимости» (50 %), а меньше всего в группе «Измены» (7,14 %, $p \leq 0,017$).

Отмечены следующие особенности регуляторных процессов у опрошенных. По шкале «Планирование» показатели низкого, среднего и высокого уровней схожи у респондентов всех трёх групп. По шкале «Моделирование» показателей среднего уровня больше всего среди взрослых людей, которые развелись вследствие измены. Частотные показатели высокого уровня реже фиксируются среди супругов, переживших измену, чем среди супругов с разными характерами ($p \leq 0,003$). Продуктивно программировать собственную жизнедеятельность стремятся представители всех трёх групп. Следует отметить, что не зафиксированы высокие показатели в группе «Зависимости» и низкие показатели в группе «Измены». Доля лиц, которые данный показатель на среднем уровне, значимо больше в группе «Измены» в сравнении с группой «Разные люди» ($p \leq 0,02$), на высоком уровне — больше в группе «Разные люди» по сравнению с группой «Измены» ($p \leq 0,02$). По шкале «Оценка» у группы «Зависимости» не зафиксированы низкие показатели. Средние и высокие показатели у данной категории взрослых людей встречаются реже, чем у представителей других групп.

Анализ регуляторно-личностных свойств свидетельствует, что низкий уровень по шкале «Гибкость» чаще встречается у взрослых людей, которые развелись по причине наличия зависимости у супруга (66,7 %) и по причине несходства характеров (41,7 %). Доля таких респондентов значимо выше, чем в группе «Измены» (соответственно $p \leq 0,001$ и $p \leq 0,02$).

Доля испытуемых со средними показателями больше в группе «Измены» (71,4 %), чем в группе «Зависимости» (33,3 %, $p \leq 0,02$). Высокие показатели у группы «Зависимости» не зафиксированы. В сравнении с показателями двух других групп доля супругов с высокими результатами по данной шкале выше в группе «Разные люди» ($p \leq 0,001$). Значимые различия по шкале «Самостоятельность» выявлены только по показателям низкого уровня. Доля респондентов меньше в группе супругов, которые были разведены вследствие измены (7,14 %), чем у супругов с несходством характеров ($p \leq 0,02$).

Благодаря полученным результатам можно определить специфику регулятивных процессов респондентов каждой группы. Для взрослых людей, причиной развода которых была измена, характерны отсутствие низких показателей по шкале «Программирование», наличие средних показателей по шкалам «Самостоятельность», «Планирование» и «Гибкость», «Моделирование», «Программирование», «Оценивание результатов». Следовательно, в процессе достижения поставленных целей респонденты стремятся действовать осознанно, осуществлять планирование, контроль и оценку собственных действий, проводить сравнительный анализ промежуточных и конечных результатов деятельности.

У бывших супругов, которые развелись по причине несходства характеров, зафиксировано наличие низких показателей по шкалам «Гибкость», «Самостоятельность», высоких показателей по шкалам «Общий уровень саморегуляции», «Планирование», «Моделирование», «Программирование», «Оценивание результатов». Респонденты данной группы склонны испытывать затруднения в новых условиях, ситуациях, особенно при существенном изменении образа жизни. Они не в полной мере способны планировать деятельность и поведение, разрабатывать программы действий, вносить корректирующие поправки в планы, поэтому им необходима внешняя помощь в осуществлении эффективной регуляции деятельности.

Взрослые люди, семейные отношения которых были закончены по причине наличия

зависимостей у партнёров, отличаются низким общим уровнем саморегуляции, низкими показателями по шкале «Гибкость», средними показателями по шкалам «Программирование», «Оценивание результатов». Очевидно, что активность респондентов данной группы, эффективность их саморегуляции и отдельных регулятивных процессов зависит от поддержки, участия, активности окружающих людей, стабильности и прогнозируемости ситуации. Они испытывают затруднения в формулировании иерархии целей, освоении новых видов деятельности, адаптации к изменяющимся условиям деятельности.

Для диагностики проявлений стилевых особенностей саморегуляции были построены *индивидуально-типические профили саморегуляции* произвольной активности для каждого из испытуемых. В построении профилей задействованы показатели по шкалам планирования, моделирования, программирования и оценки результатов. Это позволяет составить психологическую характеристику респондента с точки зрения индивидуальных особенностей личностно-саморегуляции поведения.

Гармоничный профиль саморегуляции, который отличается равномерным развитием всех показателей, демонстрируют лишь 9,4 % испытуемых. Гармоничный профиль с высоким общим уровнем саморегуляции служит предпосылкой эффективности и успешности личности в тех видах деятельности, где существуют повышенные требования к наличию саморегуляции. Гармоничный профиль с низким общим уровнем саморегуляции неэффективен, в этом случае требуется как развитие отдельных звеньев, так и совершенствование системы саморегуляции в целом. При акцентуированном, или пидрообразном, профиле наблюдается различная степень сформированности отдельных регуляторных звеньев (планирования, моделирования, программирования и оценки результатов).

Среди типичных профилей преобладает профиль № 1 (25 %) (рис. 1), для которого характерен высокий общий уровень саморегуляции. Респонденты обладают ярко выраженной потребностью в планировании поведения и деятельности, детально разрабатывают программы собственных дей-

ствий. Планы содержат сформулированные иерархии дальних и ближних целей, способы их достижения. Слабой стороной саморегуляции является невысокий уровень развития процессов моделирования. Такие люди имеют трудности с оценкой внешних обстоятельств, объективных условий выполнения деятельности. Им необходимо заранее оценивать все возможные оптимальные варианты, анализировать их. Высокий уровень процессов планирования и программирования позволяет компенсировать недостаточность процессов моделирования, снизить тревожность, снять излишнюю напряжённость за счёт прогнозирования предстоящей деятельности и анализа тактики поведения в ответственных и значимых ситуациях.

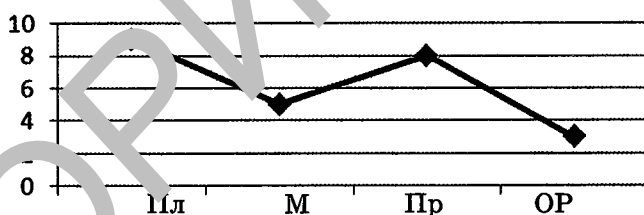


Рисунок 1 — Типичный профиль № 1

Примечание. Здесь и на рисунке 2: Пл — планирование, М — моделирование, Пр — программирование, ОР — оценка результатов

Пример. Женщина 30 лет, 2,5 года после развода, типичный профиль № 1, сформированный на высоком общем уровне саморегуляции, имеет средние показатели самостоятельности и гибкости. Данный тип профиля чаще всего определяется у людей эмоционально-возбудимого типа. В поведенческих реакциях проявляются повышенная ситуативная тревожность, зависимость от внешних обстоятельств, изменчивость в настроении, что провоцирует импульсивные поступки. Естественно, что ситуация развода усугубляет данные характеристики и сказывается на специфике регулятивных процессов. *«Развод переживала тяжело: пыталась наладить отношения — бесполезно, ощущала внутреннюю пустоту».* Респонденты остро реагируют на требования окружающих, они нуждаются в опоре и поддержке, готовы принимать помощь от других. *«Родители очень беспокоились, помогли также друзья, отвлекали от*

грустных мыслей лишь работа и забота о ребёнке». Тем не менее они способны демонстрировать стремление к самоутверждению, потребность формулировать цели деятельности и реализовывать их в программах жизнедеятельности. «На первый план выступило желание жить в благополучии и радости. Много работала, принимала любую помощь и поддержку. В результате — собственная квартира, машина, долгосрочные планы в отношении образования ребёнка, а также надежды и планы на построение своей личной жизни». В данном случае ярко выраженное стремление к планированию и программированию собственных действий, достаточная гибкость,

высокий уровень саморегуляции позволили компенсировать недостаточную развитость процессов моделирования и оценки результатов деятельности, снизить излишнюю тревожность. «Со временем мне стало легче. В настоящее время желания общаться с бывшим мужем нет, все усилия направлены на то, чтобы радовать жизнь, заботиться о здоровье, думать о близких людях, следовать своим стремлениям, верить в лучшее. В общем всё стало налаживаться».

Следует отметить, что респондентов 25—45 лет преобладают типичные профили № 6 и № 7 (до 9,4 %) (рис. 2).

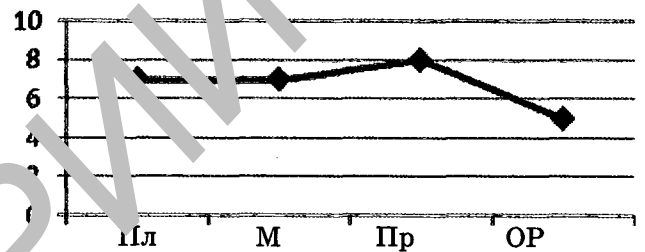
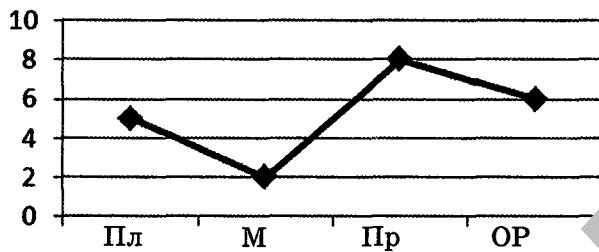


Рисунок 2 — Типичные профили № 6 и № 7

Обладатели профилей № 6 и № 7 достаточно уравновешены, умеют контролировать проявление собственных эмоций и чувств. Для таких людей характерно упорство в достижении целей с чрезмерной детализацией программы действий, что часто выражается в медлительности и некоторой инертности. Социальная адаптивность довольно низкая даже при наличии потребности в общении. Недостаточная гибкость приводит к тому, что новые идеи нередко усваиваются с трудом. Однако существуют определённые компенсаторные возможности в развитии саморегуляции. Развитость звена планирования и тщательная разработка программы действий позволяет восполнять низкий уровень оценивания внешних обстоятельств, способных повлиять на реализацию планов. При этом для повышения общего уровня саморегуляции и формирования гармоничного профиля необходимо развивать процессы моделирования значимых условий.

Пример. Женщина 40 лет, 1 год после развода, типичный профиль № 6. Профиль сформирован на среднем общем уровне саморегуляции, имеет средние показатели

гибкости и самостоятельности. Данный профиль чаще встречается у интровертов. Люди, имеющие схожие индивидуальные характеристики саморегуляции, тщательно продумывают собственные действия и их последовательность, не склонны менять принятые решения, проявляют упорство в достижении цели, методично выполняя все детали деятельности. *«Были желание сохранить семью любым способом ради детей, надежда на возвращение мужа в семью (после того, как узнала о связи мужа с другой женщиной и его желании развестись, продолжала ухаживать за ним как обычно)». Из-за низкого уровня развития процессов моделирования в программе действий не всегда адекватно отражаются значимые для успешной деятельности условия, что в сочетании с невысокой гибкостью приводит к большим временным затратам для включения в привычную деятельность, тем более в изменяющихся условиях. «Долгое время ощущала нежелание менять привычный образ жизни и прислушиваться к советам друзей и близких. В настоящее время у меня ещё ощущение травмы, под-*

леченной временем. Иногда плачу, имеет место неверие в людей. Несколько успокаивает то, что практически во всех семьях есть проблемы, но люди с этим живут». В данном случае высокий уровень развития оценки и самоконтроля способствует формированию адекватных критериев успешности оценки рассогласования промежуточных результатов с целью деятельности, помогает своевременно корректировать программу действий. «Если раньше ничего не могла делать из-за душевной боли, то сейчас я всё пересматриваю, анализирую, понимаю, что потеряла, а с другой стороны — что приобрела. Больше стала всматриваться в других людей».

Анализ профилей саморегуляции показал, что у большинства испытуемых зафиксированы акцентуированные индивидуально-типические профили (84,4 %). Из них 43,7 % респондентов имеют профили с высокими показателями планирования и программирования при недостаточном уровне развития процессов моделирования значимых условий. Это свидетельствует о том, что у взрослых людей, находящихся в пост-

разводном периоде, часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных изменяющейся ситуации. Причиной недостаточной развитости процессов моделирования может быть несовершенная регуляторная гибкость, которую демонстрируют испытуемые. При этом наличие у испытуемых высоких показателей по шкале «Самостоятельность», а также высокий общий уровень саморегуляции указывают на возможность коррекции неэффективных приёмов саморегуляции, совершенствования «системной организации регуляторных процессов» [4].

Способность осуществлять саморегуляцию на высоком уровне позволяет в определённой степени компенсировать влияние кризисных изменений на специфику жизнедеятельности взрослых людей. Наличие высокого уровня саморегуляции свидетельствует об умении формулировать цели деятельности, различной временной перспективе, как основы эффективной саморегуляции, что предоставляет возможность в случае развода осуществить его смысловую reinterpretацию, создать новую содержательную основу жизнедеятельности.

Анализ индивидуальной саморегуляции произвольной активности и её стилевых особенностей позволяет выявить у взрослых людей, переживших развод, так называемые слабые звенья, требующие компенсации для достижения успешной жизнедеятельности, а также определить способы мобилизации индивидуальных ресурсов (личностных, когнитивных, эмоциональных) для наиболее эффективного преодоления кризисного состояния, связанного с разводом. Кроме того, знание особенностей регуляторных процессов создаёт возможность прогнозирования динамики процесса адаптации к новым условиям жизнедеятельности и оптимизирует консультативную деятельность семейных психологов и психотерапевтов.

Список цитированных источников

1. Коллёва, Ю. Контроль поведения супругов как регуляторная функция семьи / Ю. В. Коллёва [Электронный ресурс] // Психологические исследования : электрон. науч. журнал. — 2008. — № 2(2). — Режим доступа : <http://psystudy.ru>. — Дата доступа : 04.04.2016.
2. Олифирова, Н. И. Психология семейных кризисов / Н. И. Олифирова, Т. А. Зинкевич-Куземкина, Ф. Велента. — СПб. : Речь, 2006. — 360 с.
3. Моросанова, В. И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): Руководство / В. И. Моросанова. — М. : Когито-Центр, 2004. — 44 с. (Психологический инструментарий).
4. Моросанова, В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В. И. Моросанова; Ин-т психологии РАН; Психологический ин-т РАО. — 2-е изд. — М. : Наука, 2012. — 519 с.
5. Богданова, О. Ю. Качественные методы социально-психологических исследований : учеб. пособие / О. Ю. Богданова, И. М. Марковская. — Челябинск : ЮУрГУ, 2001. — 106 с.