



УДК 159.955.4

doi: [10.21702/rpj.2019.2.2](https://doi.org/10.21702/rpj.2019.2.2)

## Метакогнитивный подход в диагностике трудностей психической саморегуляции студентов

Валентина М. Бызова\*, Александра Е. Ловягина, Екатерина И. Перикова

Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

\* E-mail: [vbysova@mail.ru](mailto:vbysova@mail.ru)

### Аннотация

**Введение.** В статье изучаются основные причины затруднений психической саморегуляции на примере студенческой молодежи. Новизна исследования обусловлена комплексным подходом к систематизации отечественных и зарубежных исследований проблемы трудностей психической саморегуляции в аспекте метакогнитивизма.

**Методы.** В разделе описываются методики психологического тестирования: опросник «Стиль саморегуляции поведения» Моросановой, опросник «Самоорганизация деятельности» Мандриковой, опросник Холла на определение уровня эмоционального интеллекта, Гиссенский опросник психосоматических жалоб, анкета «Трудности саморегуляции» Ловягиной. В исследовании приняли участие 113 студентов второго курса Санкт-Петербургского государственного университета в возрасте 19–22 лет (средний возраст 19,5 лет).

**Результаты.** В результате проведенного исследования выделены группы студентов, различающихся по уровню самоорганизации деятельности и стилей саморегуляции поведения. Выявлены и описаны трудности психической саморегуляции в выборке студенческой молодежи в ряде аспектов: «внимание – воля», «сдержанность», «мышление», «тревога – память». Подчеркнута роль стилей саморегуляции поведения и самоорганизации деятельности, а также умения управлять эмоциональной сферой в эффективности преодоления трудностей психической саморегуляции.

**Обсуждение результатов.** Метакогнитивный подход, который лежит в основе анализа трудностей самоуправления, позволяет решать научно-исследовательские, а также прикладные задачи, связанные с совершенствованием навыков психической саморегуляции. В процессе работы над осознанием трудностей психической саморегуляции и оценкой своих когнитивных особенностей у студентов актуализируются метапознание и понимание необходимости развития навыков психической саморегуляции. Полученные метакогнитивные знания способствуют адекватной самооценке, выбору наиболее эффективных стратегий поведения и самоорганизации деятельности.



### Ключевые слова

психическая саморегуляция, метакогнитивный подход, метапознание, навыки метапознания, эмоциональный интеллект, когнитивные особенности, трудности саморегуляции, осознание трудностей, эффективность самоуправления, самоорганизация деятельности

### Основные положения

- ▶ субъективная оценка психической саморегуляции реализуется посредством метапознания, что позволяет объективно диагностировать трудности самоуправления;
- ▶ развитие метапознания и адекватная оценка трудностей способствуют эффективности психической саморегуляции;
- ▶ эффективность преодоления трудностей психической саморегуляции обусловлена уровнем эмоционального интеллекта и осознанием своих возможностей.

### Для цитирования

Бызова В. М., Ловягина А. Е., Перикова Е. И. Метакогнитивный подход в диагностике трудностей психической саморегуляции студентов // Российский психологический журнал. 2019. Т. 16, № 2. С. 25–42. doi: 10.21702/rpj.2019.2.2

Материалы статьи получены 21.12.2018

UDC 159.955.4

doi: [10.21702/rpj.2019.2.2](https://doi.org/10.21702/rpj.2019.2.2)

## A Metacognitive Approach to Diagnosing Difficulties in Students' Mental Self-regulation

Valentina M. Byzova\*, Aleksandra E. Lovyagina, Ekaterina I. Perikova

Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russian Federation

\* Corresponding author. E-mail: [vbysova@mail.ru](mailto:vbysova@mail.ru)

### Abstract

**Introduction.** This study investigates the main reasons for difficulties in students' mental self-regulation and represents a first attempt to systematize previous research findings from the field in the context of the metacognitive approach.

**Methods.** The study used the following techniques of psychological testing: (a) the Style of Self-regulation of Behavior questionnaire by Morosanova, (b) the Self-organization of Activities questionnaire by Mandrikova, (c) the Emotional Intelligence Self-evaluation technique by N. Hall, (d) the Gissen Complaints Questionnaire, and (e) the Difficulties in Self-regulation questionnaire by Lovyagina. A sample of 113 second-year students of St. Petersburg State University with a mean age of 19.5 years took part in this study.



**Results.** The findings of this study indicate that several groups of students can be distinguished based on the levels of self-organization of activities and the styles of self-regulation of behavior. The authors identified and described the difficulties in students' mental self-regulation in (a) attention and will, (b) self-restraint, (c) thinking, and (d) anxiety and memory. The styles of self-regulation of behavior and self-organization of activities and the ability to manage the emotional sphere are important factors that can help to overcome difficulties in mental self-regulation.

**Discussion.** The metacognitive approach to the analysis of difficulties in self-regulation is capable of solving theoretical and practical problems related to improvement in mental self-regulation skills. Students' assessment of their own cognitive abilities and their awareness of difficulties in mental self-regulation enable their metacognition and contribute to the development of skills of mental self-regulation. Metacognitive knowledge facilitates adequate self-assessment skills and the choice of the most effective strategies of behavior and self-organization of activities.

### Keywords

mental self-regulation, metacognitive approach, metacognition, metacognitive skills, emotional intelligence, cognitive abilities, difficulties in self-regulation, awareness of difficulties, effectiveness of self-regulation, self-organization of activity

### Highlights

- ▶ Metacognition underlies subjective assessment of mental self-regulation, which contributes to the objective diagnosis of difficulties in self-regulation.
- ▶ Well-developed metacognition and adequate appraisal of difficulties contribute to effective mental self-regulation.
- ▶ The success in overcoming difficulties in mental self-regulation depends on the level of emotional intelligence and individuals' awareness of their own abilities.

---

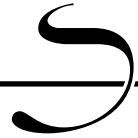
### For citation

Byzova, V. M., Lovyagina, A. E., & Perikova, E. I. (2019). A Metacognitive Approach to Diagnosing Difficulties in Students' Mental Self-regulation. *Rossiiskii psikhologicheskii zhurnal (Russian Psychological Journal)*, 16(2), 25–42. (in Russ.). doi: 10.21702/rpj.2019.2.2

Original manuscript received 21.12.2018

### Введение

В современной науке понятие «саморегуляция» определяется как «универсальный принцип активности живых и квазживых систем, направляемых целями или другими высшими критериями желательного» (Леонтьев, 2016, с. 19). В работах Леонтьева подчеркивается комплексный подход к изучению



саморегуляции, которая определяется через личностный потенциал: как то, что «срабатывает, когда не удается уйти от необходимости изменений в деятельности и личности» (Леонтьев, 2016, с. 28).

Саморегуляция рассматривается как механизм целесообразной коррекции активности в движении от менее благоприятных к более благоприятным результатам. В целостной системе саморегуляции выделяют три уровня: гуморальной, нервной и психической регуляции, которые обеспечивают функционирование сложно организованных живых систем, включая человека (Дикая, 2003).

В современной отечественной и зарубежной психологии феномен психической саморегуляции изучается с различных ракурсов:

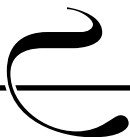
- как средство организации и реализации деятельности (Никифоров, 1985; Конопкин, 1995; Моросанова, 2001; Костин и Голиков, 2014; Прохоров, 2005);
- как приемы оптимизации психических состояний тревоги, стресса, утомления (Дикая, 2003; Garnefski & Kraaij, 2007; Моросанова, 2012; Осницкий, 2009);
- как фактор развития личности (Kuhl, 1994a, 1994b; Carver & Scheier, 2001; Прохоров, 2017; Первичко, 2014).

Еще один современный подход изучения саморегуляции включает данный феномен в структуру метапознания. Метапознание определяется как деятельность мониторинга и контроля своего познания, а его основная функция – как регуляция познавательного процесса с применением знаний о закономерностях когнитивных процессов и познания в целом (Gross, 2002; Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001; Thompson & Johnson, 2014; Файзуллаев, 1987; Kuhl & Kazén, 1994; Martinez & Davalos, 2016).

А. В. Карпов описывает структуру регуляторной рефлексии, включая регуляцию познавательной деятельности. Метапознание отражает способности понимать процесс обучения в широком смысле, регулировать собственные наблюдения, память и использовать языковые способности (А. А. Карпов, 2012; Карпов и Карпов, 2016; А. В. Карпов и Скитяева, 2005; А. В. Карпов, 2004).

Особое место в определении сущности психической саморегуляции занимают концепции, характеризующие данный феномен как проявление волевых процессов, как «способность человека к сознательной намеренной активности или к самодетерминации через работу во внутреннем плане» (Иванников, 2006, с. 93). Представление об обусловленности саморегуляции волей разделяют зарубежные авторы, по мнению которых саморегуляция опосредована волевой сферой человека и рассматривается в качестве контроля за действиями (Flavell, 1979; Brown, 1987).

Самооценка эффективности предполагает наличие переживаний, связанных с причинами затруднений самовоздействий. В исследуемых нами конкретных



случаях трудности саморегуляции могут проявляться на разных уровнях: когнитивном («Трудно сконцентрировать внимание, вспомнить, сообразить, придумать что-то новое»); на эмоциональном («Сложно понять эмоции другого человека, выразить свои, вызвать нужные эмоции»); на волевом («Тяжело проявить настойчивость, выдержку, смелость»).

Изучение объективных трудностей самоуправления важно не только для конкретизации научных представлений о психической саморегуляции, но также имеет значение для повышения эффективности психологической помощи. Возможность оценить область, в которой наиболее выражены затруднения саморегуляции, позволяет адресно проводить совершенствование приемов психической саморегуляции. На основе выявления незначительных или существенных трудностей возможна оптимизация стилей саморегуляции поведения и деятельности. Некоторые трудности саморегуляции достаточно подробно изучены при различных видах аддикции в четырех сферах: чувств, самооценки, взаимоотношений, заботы о себе (Змановская, 2008). Несмотря на большое число отечественных и зарубежных исследований, до сих пор недостаточно изучены конкретные трудности психической саморегуляции, что может быть связано с отсутствием диагностического инструментария для соответствующих задач.

*Целью* настоящего исследования является выявление и обоснование основных причин затруднений психической саморегуляции. Исследование включает следующие эмпирические задачи:

- 1) апробировать анкету «Трудности саморегуляции» и описать особенности затруднений в общей выборке респондентов;
- 2) определить специфику модальностей трудностей саморегуляции;
- 3) оценить стили саморегуляции поведения, самоорганизации деятельности, психосоматические жалобы, особенности эмоционального интеллекта и определить их связь с модальностями трудностей психической саморегуляции.

*Гипотезы исследования:*

1. Модальности трудностей психической саморегуляции имеют специфику относительно самоорганизации и саморегуляции поведения, уровня эмоционального интеллекта и психосоматических жалоб респондентов.

2. Метакогнитивный подход в изучении трудностей саморегуляции позволяет дать прогноз об эффективности психической саморегуляции.

## **Методы**

Использовались: анкета Ловягиной «Трудности саморегуляции»; методики, направленные на изучение различных аспектов саморегуляции: опросник «Стиль саморегуляции поведения» Моросановой, опросник



самоорганизации деятельности Мандриковой, методика Холла на определение уровня эмоционального интеллекта, Гиссенский опросник психосоматических жалоб (Моросанова, 2012; Мандрикова, 2010; Трегубов и Бабин, 1992).

Статистическая обработка проводилась с использованием SPSS19/0. Применялись описательная статистика, корреляционный и факторный виды анализа.

Разработанная Ловягиной анкета «Трудности саморегуляции» включает 14 вопросов, предназначенных для оценки трудностей управления собой в отношении разных сфер психики: когнитивных процессов (память, мышление, внимание), эмоций, воли, функциональных аспектов (активизация и темп деятельности). Теоретическими основаниями для анкеты послужили научные представления об уровне саморегуляции, а также положение о том, что структурные компоненты психической саморегуляции соответствуют метакогнитивным процессам (Карпов и Карпов, 2016). Субъективная оценка психической саморегуляции реализуется посредством метапознания, поэтому применение именно метакогнитивного подхода позволяет более объективно диагностировать трудности управления собой.

В исследовании приняли участие 113 студентов дневного отделения второго курса (19 юношей и 94 девушки) Санкт-Петербургского государственного университета в возрасте 19–22 лет (средний возраст 19,5 лет). Процедура исследования предполагала заполнение бумажных версий опросников в условиях учебных аудиторий. Участие в исследовании было добровольным и анонимным.

### Результаты

В соответствии с целью и задачами исследования был проведен факторный анализ результатов по каждому отдельному пункту опросника, включивший 113 наблюдений. Применение метода главных компонент с ротацией факторов «Varimax» позволило получить 14 переменных и выделить 4 фактора, объясняющих 64,2 % дисперсии исходной корреляционной матрицы (табл. 1). В качестве критерия значимости показателя была использована факторная нагрузка более 0,5 ( $KMO = 0,748$ ,  $Bartlett's Test = 455,125$   $df = 91$ ,  $p = 0,0000$ ).

Из таблицы 1 можно видеть, что самый значимый первый фактор сформировали вопросы: «Не могу сконцентрироваться на том, что нужно» (0,822), «Постоянно отвлекаюсь» (0,779), «Трудно активизироваться, преодолеть лень, апатию» (0,732), «Не могу решиться и начать действовать» (0,563), «Не могу проявить настойчивость и довести дело до конца» (0,564). Первый фактор объединяет трудности в таких аспектах саморегуляции, как внимание и воля.



Таблица 1

Показатели факторного анализа ответов на вопросы анкеты «Трудности саморегуляции»

Table 1

Factor analysis of items from the Difficulties in Self-regulation questionnaire

Вопросы анкеты Questionnaire items	Факторы Factors			
	1 фактор Внима- ние – воля Factor 1 Attention/ will	2 фактор Сдержан- ность Factor 2 Self-restraint	3 фактор Мышление Factor 3 Thinking	4 фактор Тревога – память Factor 4 Anxiety/ memory
1. Не могу сконцентриро- ваться на том, что нужно I find it difficult to concentrate on what I'm doing	<b>0,822</b>	-0,008	0,037	0,128
2. Постоянно отвлекаюсь I constantly find myself distracted	<b>0,779</b>	0,109	-0,227	0,000
3. Затрудняюсь вспомнить нужную информацию I find it difficult to remember the necessary information	0,046	-0,166	0,323	<b>0,599</b>
4. Не могу запомнить то, что нужно I find it difficult to memorize the necessary things	0,410	-0,007	0,284	<b>0,626</b>
5. Затрудняюсь проанали- зировать ситуацию, не могу понять, в чём проблема I find it difficult to analyze the situation; I don't understand the problem	0,045	0,132	<b>0,841</b>	0,181



Таблица 1

Показатели факторного анализа ответов на вопросы анкеты «Трудности саморегуляции»

Table 1

Factor analysis of items from the Difficulties in Self-regulation questionnaire

Вопросы анкеты Questionnaire items	Факторы Factors			
	1 фактор Внима- ние – воля Factor 1 Attention/ will	2 фактор Сдержан- ность Factor 2 Self-restraint	3 фактор Мышление Factor 3 Thinking	4 фактор Тревога – память Factor 4 Anxiety/ memory
6. С трудом соображаю, как лучше поступить в данной ситуации и что надо делать I can hardly understand what to do in this situation and what is the best solution to it	-0,004	0,146	<b>0,817</b>	0,088
7. Трудно активизироваться, преодолеть лень, апатию I find it difficult to activate myself and to overcome laziness and apathy	<b>0,732</b>	-0,224	-0,025	-0,082
8. Трудно затормозиться, остановиться I find it difficult to inhibit and to stop	-0,112	<b>0,689</b>	0,352	-0,054
9. Затрудняюсь сдерживать раздражение, злость, гнев I find it difficult to inhibit irritation and anger	0,330	<b>0,619</b>	0,207	-0,350
10. Затрудняюсь справиться с волнением, страхом I find it difficult to cope with anxiety and fear	0,074	0,104	-0,038	<b>0,772</b>





Таблица 1

Показатели факторного анализа ответов на вопросы анкеты «Трудности саморегуляции»

Table 1

Factor analysis of items from the Difficulties in Self-regulation questionnaire

Вопросы анкеты Questionnaire items	Факторы Factors			
	1 фактор Внима- ние – воля Factor 1 Attention/ will	2 фактор Сдержан- ность Factor 2 Self-restraint	3 фактор Мышление Factor 3 Thinking	4 фактор Тревога – память Factor 4 Anxiety/ memory
11. Трудно действовать энергичнее, активнее I find it difficult to act more vigorously and actively	0,472	-0,465	0,304	0,316
12. Трудно действовать медленнее, спокойнее I find it difficult to act more slowly and calmer	-0,116	<b>0,804</b>	0,016	0,264
13. Не могу решиться и начать действовать I hesitate and find it difficult to start doing things	<b>0,563</b>	-0,358	0,243	0,205
14. Не могу проявить настойчивость и довести дело до конца I find it difficult to be persistent and to bring things to a close	<b>0,564</b>	0,071	0,138	0,234

Второй фактор включил вопросы: «Трудно действовать медленнее, спокойнее» (0,804), «Трудно затормозиться, остановиться» (0,689), «Затрудняюсь сдерживать раздражение, злость, гнев» (0,619), которые отражают функциональный и эмоциональный аспекты саморегуляции в плане проявления сдержанности.



Третий фактор включил вопросы, связанные с трудностями в процессе мышления: «Затрудняюсь проанализировать ситуацию, не могу понять, в чём проблема» (0,841), «С трудом соображаю, как лучше поступить в данной ситуации и что надо делать» (0,817).

Четвертый фактор составили вопросы: «Затрудняюсь справиться с волнением, страхом» (0,772), «Не могу запомнить то, что нужно» (0,626), «Затрудняюсь вспомнить нужную информацию» (0,599). Примечательно, что затруднения, обусловленные тревогой, и особенности памяти оказались связаны, причем тревога первична.

Факторный анализ полученных результатов показал, что наибольшие трудности студенты испытывают в области осознанной саморегуляции, связанной с волевыми процессами и вниманием. Второе место по значимости составили трудности в сдерживании эмоций, снижении излишнего возбуждения и переходе к более спокойной работе (фактор 2). В третьем и четвертом факторах отражены трудности саморегуляции, связанные с мышлением и памятью. Описательные статистики по полученным шкалам обнаружили следующие показатели: *первый фактор*  $M = 2,92 \pm 0,9$ ; *второй фактор*  $M = 2,60 \pm 0,98$ ; *третий фактор*  $M = 2,30 \pm 1,03$ ; *четвертый фактор*  $M = 5,2 \pm 0,83$ .

Статистический анализ включил описательные статистики 24-х показателей. Были получены средние значения и стандартные отклонения индексов шкал, характеризующих параметры психической саморегуляции: «планирование» ( $5,7 \pm 2,1$ ), «моделирование» ( $5,5 \pm 1,56$ ), «программирование» ( $5,89 \pm 1,7$ ), «оценивание результатов» ( $6,1 \pm 1,44$ ), «гибкость» ( $6,34 \pm 1,99$ ), «общий уровень саморегуляции» ( $5,23 \pm 2,13$ ), «планомерность» ( $17,7 \pm 8,62$ ), «наличие целей» ( $32,6 \pm 7,7$ ), «настойчивость» ( $19,02 \pm 6,13$ ), «фиксация» ( $19,1 \pm 5,2$ ), «самоорганизация» ( $10,8 \pm 4,65$ ), «ориентация на настоящее» ( $8,25 \pm 2,97$ ), «суммарный показатель ОСД» ( $107,7 \pm 18,93$ ), «эмоциональная осведомленность» ( $10,3 \pm 5,2$ ), «управление своими эмоциями» ( $9,7 \pm 6,7$ ), «самотивация» ( $10,63 \pm 6,62$ ), «эмпатия» ( $9,46 \pm 5,3$ ), «управление чужими эмоциями» ( $7,99 \pm 5,2$ ), «общий уровень эмоционального интеллекта» ( $74,4 \pm 20,8$ ), «истощение» ( $8,23 \pm 4,87$ ), «желудочные жалобы» ( $3,16 \pm 3,1$ ), «ревматический фактор» ( $5,72 \pm 4,4$ ), «сердечные жалобы» ( $3,3 \pm 3,4$ ), «давление жалоб» ( $20,3 \pm 12,5$ ).

По итогам корреляционного анализа обнаружены связи выявленных факторов и показателей ряда методик для оценки разных аспектов саморегуляции. Наиболее выраженный *первый фактор* обнаружил отрицательные связи со шкалами опросника самоорганизации деятельности Мандриковой: «гибкость» ( $r = -0,214$ ;  $p < 0,010$ ) и «общий уровень саморегуляции» ( $r = -0,266$ ;  $p < 0,005$ ); со шкалой «самотивация» опросника Холла на эмоциональный интеллект ( $r = -301$ ;  $p < 0,001$ ). Выявлена положительная связь с показателем «общих жалоб» Гиссенского опросника ( $r = 0,248$ ,  $p < 0,008$ ).



*Второй фактор* обнаружил отрицательную связь со шкалой «гибкость» ( $r = -0,249$ ;  $p < 0,008$ ) опросника самоорганизации деятельности.

### **Обсуждение результатов**

Затруднения психической саморегуляции в выборке студентов обусловлены в значительной мере недостаточно выраженными характеристиками внимания и воли (фактор 1). Как известно, проявление волевых усилий (настойчивости, смелости, самообладания) способствует тому, что человек может направлять внимание на процесс деятельности и удерживать эту направленность столько, сколько нужно, не позволяя себе отвлекаться на переживания и мысли о возможных неудачах. Вытеснение негативных эмоций реализуется путем произвольного переключения внимания с образов, вызывающих эти эмоции, на контроль деятельности, поведения и психического состояния. Наши результаты вполне согласуются с представленными в литературе данными (Иванников, 2006; Мандрикова, 2010).

Объединение в один фактор трудностей сдерживания эмоций и снижения активности (фактор 2), по-видимому, объясняется особенностями нервной системы, балансом процессов возбуждения и торможения. Известно, что проявление эмоций, работоспособности и энергичности обусловлено выраженностью свойств нервной системы (Русалов, 2012). При доминировании возбуждения эмоциональное реагирование происходит бурно, эмоции настолько «захлестывают», что трудно сдержаться, действовать более спокойно и рассудительно. Полученные данные позволяют предположить, что проявление сдержанности у студентов в большей степени обусловлено особенностями нервной системы, чем развитием навыков осознанной произвольной саморегуляции.

Трудности регулирования мыслительных процессов оказались взаимосвязаны лишь между собой, но не связаны с трудностями регулирования других сфер (фактор 3). Таким образом, саморегуляция процессов мышления представляется относительно независимой от саморегуляции других проявлений психики: эмоций, активности, памяти и внимания. Возможно, что эффективность саморегуляции мышления в большей степени определяется развитостью собственно мыслительных процессов (анализа, синтеза, обобщения). Полученные данные согласуются с исследованиями нарушений саморегуляции познавательной деятельности, не связанных со снижением логических операций, а проявляющихся в невозможности поставить цель и организовать свою деятельность (Моросанова, 2012; Мандрикова, 2010).

В отличие от затруднений саморегуляции мыслительных процессов, трудности регулирования процессов памяти не только взаимосвязаны между собой, но также связаны с трудностями самоуправления состоянием тревоги

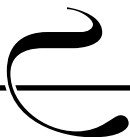


и страха (фактор 4). Эти данные в целом согласуются с научными представлениями о взаимосвязях выраженности тревоги и страха с продуктивностью когнитивных процессов: при невысоком уровне тревоги (страха) имеет место эффект мобилизации – повышение концентрации внимания, улучшение памяти и сообразительности. Однако при высоком уровне тревоги (страха) отмечается дезорганизация – рассеянность и снижение оперативной памяти (Прохоров, 2005; Осницкий, 2009). Следует учитывать, что мнемическая деятельность (запоминание и воспроизведение) чаще всего реализуется при постановке цели запомнить какую-либо информацию. При запоминании происходит выделение запоминаемого материала от других явлений. При переживании тревоги (в ситуации неконкретной угрозы) и страха (в ситуации конкретной угрозы) когнитивные функции фокусируются на теме опасности и не могут в полной мере быть задействованы в выдвигании цели и выделении запоминаемого материала (Прохоров, 2005; Garnefski & Kraaij, 2007).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что увеличение трудностей регулирования направленности внимания и воли взаимосвязано со снижением гибкости в планировании и организации деятельности. Высокий уровень гибкости планирования деятельности связан с легкой переключаемостью внимания, которая детерминирована подвижностью нервных процессов (Русалов, 2012). Таким образом, высокая подвижность нервных процессов способствует переключаемости внимания и гибкости планирования, однако препятствует устойчивости внимания, планомерности и настойчивости в достижении цели. Иначе говоря, вместо достижения выбранной цели могут выдвигаться другие цели. Аналогично можно объяснить выявленные взаимосвязи между понижением гибкости планирования и увеличением трудностей в сдерживании эмоционального возбуждения (фактор 2). При высокой подвижности нервных процессов человеку легко действовать гибко и быстро менять планы, однако бывает трудно сдерживать эмоциональное возбуждение и тормозить излишнюю активность.

Взаимосвязи между трудностями саморегуляции в сфере внимания и воли и ухудшением управления своим поведением (шкала самомотивации в методике эмоционального интеллекта Холла) представляются логически обоснованными, т. к. регулирование эмоций осуществляется посредством актуализации волевых усилий и произвольного внимания. Взаимосвязи между повышением трудностей саморегуляции воли и внимания и жалобами на здоровье, очевидно, объясняются тем, что не удается заблокировать тревогу и негативные переживания, связанные со здоровьем и ухудшением самочувствия.

Проведенное исследование показало, что анкета «Трудности саморегуляции» может применяться для диагностики особенностей психической саморегуляции в разных сферах: когнитивной, эмоциональной, волевой.



В процессе работы над осознанием трудностей психической саморегуляции и оценкой своих когнитивных особенностей у студентов актуализируются метапознание, понимание необходимости развития навыков психической саморегуляции. Полученные метакогнитивные знания способствуют более адекватной самооценке, выбору наиболее эффективных стратегий поведения и самоорганизации деятельности. Метакогнитивный подход, лежащий в основе анализа трудностей самоуправления, позволяет решать не только научно-исследовательские, но и прикладные задачи, связанные с совершенствованием навыков психической саморегуляции.

В перспективе для уточнения полученных результатов необходимы исследования трудностей саморегуляции в связи с выраженностью свойств нервной системы и сформированностью регуляторных личностных свойств. Подобные исследования позволили бы определить ведущие факторы, детерминирующие трудности самоуправления. Необходимо дополнительно провести психометрические процедуры оценки валидности и надежности анкеты «Трудности саморегуляции».

#### **Выводы:**

1. Выраженность трудностей психической саморегуляции определяется невысоким уровнем эмоционального интеллекта, неумением управлять своими эмоциями в состоянии эмоционального возбуждения, особенно при переживании тревоги и страха, сопровождаемых эмоционально окрашенными жалобами на здоровье.

2. Трудности саморегуляции проявляются чаще всего в волевой и когнитивной сферах: в недостаточности волевых усилий, в низкой концентрации внимания, невысокой реализации мыслительных операций и мнемических функций.

3. Недостаточное регулирование волевых процессов и внимания обусловлено снижением общего уровня осознанной саморегуляции и инертностью регуляторных процессов.

#### **Благодарности**

Исследование выполнено при поддержке РФФИ 18-013-00256а «Эффективность метакогнитивных стратегий принятия решений в условиях неопределенности и трудных жизненных ситуаций».

#### **Acknowledgments**

This study was supported by the Russian Foundation for Basic Research (project no. 18-013-00256a, "The effectiveness of meta-cognitive strategies for decision-making under conditions of uncertainty and in difficult life situations").

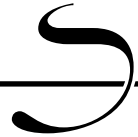


## Литература

- Дикая Л. Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). М.: Изд-во Института психологии РАН, 2003. 318 с.
- Змановская Е. В. Теоретико-методологическое обоснование общей теории девиантности и девиантного поведения // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2008. Т. 9, № 1. С. 133–138.
- Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции. СПб.: Питер, 2006. 208 с.
- Карпов А. А. Взаимосвязи обучаемости и метакогнитивных качеств личности // Ярославский педагогический вестник. 2012. Т. 2, № 3. С. 228–235.
- Карпов А. А., Карпов А. В. Взаимосвязь психометрического интеллекта с организацией метакогнитивных процессов и качеств личности // Психологический журнал. 2016. Т. 37, № 2. С. 69–78.
- Карпов А. В. Рефлексия в структуре метакогнитивной организации субъекта // Рефлексивные процессы и управление. 2004. Т. 4, № 1. С. 99–109.
- Карпов А. В., Скитяева И. М. Психология метакогнитивных процессов личности. М.: Изд-во ИП РАН, 2005. 352 с.
- Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 5–13.
- Костин А. Н., Голиков Ю. Я. Организационно-процессуальный анализ психической регуляции сложной деятельности. М.: Изд-во Института психологии РАН, 2014. 448 с.
- Леонтьев Д. А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62. С. 18–37. DOI: [10.17223/17267080/62/3](https://doi.org/10.17223/17267080/62/3)
- Мандрикова Е. Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД) // Психологическая диагностика. 2010. № 2. С. 59–83.
- Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М.: Наука, 2001. 192 с.
- Моросанова В. И. Психология саморегуляции. М.; СПб.: Нестор-История, 2012. 280 с.
- Никифоров Г. С. Теоретические вопросы самоконтроля // Психологический журнал. 1985. Т. 6. № 5. С. 19–31.
- Осницкий А. К. Регуляторный опыт, субъектная активность и самостоятельность человека. Часть 2 // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. № 6 (8). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 07.10.2018).
- Первичко Е. И. Стратегии регуляции эмоций: процессуальная модель Дж. Гросса и культурно-деятельностный подход // Национальный психологический журнал. 2014. № 4 (16). С. 13–22. DOI: [10.11621/npi.2014.0402](https://doi.org/10.11621/npi.2014.0402)



- Прохоров А. О.* Саморегуляция психических состояний в повседневной, обыденной жизнедеятельности человека // Психологические исследования. 2017. Т. 10, № 56. С. 7. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 07.10.2018).
- Прохоров А. О.* Функциональные структуры и средства саморегуляции психических состояний // Психологический журнал. 2005. Т. 26, № 2. С. 68–80.
- Русалов В. М.* Темперамент в структуре индивидуальности человека. Дифференциально-психофизиологические и психологические исследования. М.: Изд-во ИП РАН, 2012. 528 с.
- Трегубов И. Б., Бабин С. М.* Гиссенский опросник соматических жалоб. СПб., 1992. 23 с.
- Файзуллаев А. А.* Мотивационная саморегуляция личности. Ташкент: Фан, 1987. 134 с.
- Brown A.* Metacognition, executive control, self-regulation, and other more mysterious mechanisms // Metacognition, motivation, & understanding / F. E. Weinert, R. H. Kluwe (Eds.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 1987. P. 65–116.
- Carver C. S., Scheier M. F.* Optimism, pessimism, and self-regulation // Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice / E. C. Chang (Ed.). Washington, DC: American Psychological Association, 2001. P. 31–51.
- Flavell J. H.* Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry // American Psychologist. 1979. Vol. 34 (10). P. 906–911. DOI: [10.1037/0003-066X.34.10.906](https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.906)
- Garnefski N., Kraaij V.* The cognitive emotion regulation questionnaire // European Journal of Psychological Assessment. 2007. Vol. 23. P. 141–149. DOI: [10.1027/1015-5759.23.3.141](https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141)
- Garnefski N., Kraaij V., Spinhoven P.* Negative life events, cognitive emotion regulation, and emotional problems // Personality and Individual Differences. 2001. Vol. 30, Issue 8. P. 1311–1327. DOI: [10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gross J. J.* Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences // Psychophysiology. 2002. Vol. 39, Issue 3. P. 281–291. DOI: [10.1017/S0048577201393198](https://doi.org/10.1017/S0048577201393198)
- Kuhl J.* A theory of action and state orientations // Volition and personality: Action versus state orientation / J. Kuhl, J. Beckmann (Eds.). Göttingen, Germany: Hogrefe, 1994a. P. 9–46.
- Kuhl J.* Action and state orientation: Psychometric properties of the action control scales (ACS-90) // Volition and personality: Action versus state orientation / J. Kuhl, J. Beckmann (Eds.). Göttingen, Germany: Hogrefe, 1994b. P. 47–59.
- Kuhl J., Kazén M.* Self-discrimination and memory: State orientation and false self-ascription of assigned activities // Journal of Personality and Social Psychology. 1994. Vol. 66 (6). P. 1103–1115. DOI: [10.1037/0022-3514.66.6.1103](https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.6.1103)



- Martinez S., Davalos D. Investigating metacognition, cognition and behavioral deficits of college students with acute traumatic brain injuries // *Journal of American College Health*. 2016. Vol. 64, Issue 5. P. 390–396. DOI: [10.1080/07448481.2016.1167057](https://doi.org/10.1080/07448481.2016.1167057)
- Thompson V. A., Johnson S. C. Conflict, metacognition and analytic thinking // *Thinking & Reasoning*. 2014. Vol. 20, Issue 2. P. 215–244. DOI: [10.1080/13546783.2013.869763](https://doi.org/10.1080/13546783.2013.869763)

### References

- Brown, A. (1987). Metacognition, executive control, self-regulation, and other more mysterious mechanisms. In F. E. Weinert, R. H. Kluwe (Eds.), *Metacognition, motivation, & understanding* (pp. 65–116). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2001). Optimism, pessimism, and self-regulation. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 31–51). Washington, DC: American Psychological Association.
- Dikaya, L. G. (2003). *Mental self-regulation of human functional status: A system-activity approach*. Moscow: Russian Academy of Sciences; Institute of Psychology. (in Russ.).
- FaizullaeV, A. A. (1987). *Motivational self-regulation*. Tashkent: Fan. (in Russ.).
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906–911. doi: [10.1037/0003-066X.34.10.906](https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.906)
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23, 141–149. doi: [10.1027/1015-5759.23.3.141](https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141)
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation, and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. doi: [10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. doi: [10.1017/S0048577201393198](https://doi.org/10.1017/S0048577201393198)
- Ivannikov, V. A. (2006). *Psychological mechanisms of volitional regulation*. St. Petersburg: Piter. (in Russ.).
- Karpov, A. A. (2012). Interrelations between learnability and metacognitive personal traits. *Yaroslavskii pedagogicheskii vestnik (Yaroslavl Pedagogical Bulletin)*, 2(3), 228–235. (in Russ.).
- Karpov, A. V. (2004). Reflection in the structure of a subject's metacognitive organization. *Refleksivnye protsessy i upravlenie (Reflexive Processes and Control)*, 4(1), 99–109. (in Russ.).
- Karpov, A. A., & Karpov, A. V. (2016). Interrelations between psychometric intelligence and the organization of personality traits and metacognitive processes. *Psikhologicheskii zhurnal*, 37(2), 69–78. (in Russ.).





- Karpov, A. V., & Skityaeva, I. M. (2005). *Psychology of personal metacognitive processes*. Moscow: Russian Academy of Sciences; Institute of Psychology. (in Russ.).
- Konopkin, O. A. (1995). Mental self-regulation of voluntary activity: A structural-functional perspective. *Voprosy psikhologii*, 1, 5–13. (in Russ.).
- Kostin, A. N., & Golikov, Yu. Ya. (2014). *The organizational and procedural approach to the analysis of the mental regulation of complex activity*. Moscow: Russian Academy of Sciences; Institute of Psychology. (in Russ.).
- Kuhl, J. (1994a). A theory of action and state orientations. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Volition and personality: Action versus state orientation* (pp. 9–46). Göttingen, Germany: Hogrefe.
- Kuhl, J. (1994b). Action and state orientation: Psychometric properties of the action control scales (ACS-90). In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Volition and personality: Action versus state orientation* (pp. 47–59). Göttingen, Germany: Hogrefe.
- Kuhl, J., & Kazén, M. (1994). Self-discrimination and memory: State orientation and false self-ascription of assigned activities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(6), 1103–1115. doi: [10.1037/0022-3514.66.6.1103](https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.6.1103)
- Leont'ev, D. A. (2016). Self-regulation, resources, and personal potential. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal (Siberian Psychological Journal)*, 62, 18–37. doi: [10.17223/17267080/62/3](https://doi.org/10.17223/17267080/62/3) (in Russ.).
- Mandrikova, E. Yu. (2010). Development of the self-organization questionnaire (SOQ). *Psikhologicheskaya diagnostika (Psychological Diagnostics)*, 2, 59–83. (in Russ.).
- Martinez, S., & Davalos, D. (2016). Investigating metacognition, cognition and behavioral deficits of college students with acute traumatic brain injuries. *Journal of American College Health*, 64(5), 390–396. doi: [10.1080/07448481.2016.1167057](https://doi.org/10.1080/07448481.2016.1167057)
- Morosanova, V. I. (2001). *The individual style of self-regulation: The phenomenon, structure, and function in human voluntary activity*. Moscow: Nauka. (in Russ.).
- Morosanova, V. I. (2012). *Psychology of self-regulation*. Moscow; St. Petersburg: Nestor-Istoriya. (in Russ.).
- Nikiforov, G. S. (1985). Theoretical issues of self-control. *Psikhologicheskii zhurnal*, 6(5), 19–31. (in Russ.).
- Osnitskii, A. K. (2009). Regulatory experience, subjective activity, and human independence: Part 2. *Psychological Studies*, 6(8). Retrieved from <http://psystudy.ru> (in Russ.).
- Pervichko, E. I. (2014). Strategies for the regulation of emotions: J. Gross procedural model and cultural activity approach. *Natsional'nyi psikhologicheskii zhurnal (National Psychological Journal)*, 4(16), 13–22. doi: [10.11621/npj.2014.0402](https://doi.org/10.11621/npj.2014.0402) (in Russ.).
- Prokhorov, A. O. (2005). Functional structures and means for self-regulation of mental states. *Psikhologicheskii zhurnal*, 26(2), 68–80. (in Russ.).



- Prokhorov, A. O. (2017). Self-regulation of mental states in daily, ordinary activity of the person. *Psychological Studies*, 10(56), p. 7. Retrieved from <http://psystudy.ru> (in Russ.).
- Rusalov, V. M. (2012). *Temperament in the structure of human individuality: Differential psychophysiological and psychological studies*. Moscow: Russian Academy of Sciences; Institute of Psychology. (in Russ.).
- Thompson, V. A., & Johnson, S. C. (2014). Conflict, metacognition and analytic thinking. *Thinking & Reasoning*, 20(2), 215–244. doi: [10.1080/13546783.2013.869763](https://doi.org/10.1080/13546783.2013.869763)
- Tregubov, I. B., & Babin, S. M. (1992). *Giessen Subjective Complaints List*. St. Petersburg. (in Russ.).
- Zmanovskaya, E. V. (2008). Theoretical and methodological foundations for the general theory of deviance and deviant behavior. *Uchenye zapiski Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo instituta psikhologii i sotsial'noi raboty (Scientific Notes Journal of St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work)*, 9(1), 133–138. (in Russ.).