

Дисфункции саморегуляции личности в современном обществе

Научный руководитель – Ефремов Олег Анатольевич

Свет Анна Александровна

Аспирант

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Философский факультет, Кафедра социальной философии, Москва, Россия

E-mail: svetanna1911@gmail.com

Под саморегуляцией, вслед за В.И. Моросановой, автор понимает «системный многоуровневый процесс психической активности человека по выдвиганию целей и управлению их достижением»[1]. Саморегуляция отражает способность личности к нормальному, стабильному существованию в обществе. Однако в современном мире некоторые люди сталкиваются с зависимостями, которые не могут преодолеть - например такими, как алкоголизм, наркомания, игромания, кибераддикция. В связи с этим необходимо установить взаимосвязь между явлением саморегуляции, способствующим становлению личности и формированию адаптивного поведения, и патологическими зависимостями.

Исследователь О.В. Дубровина считает[2], что одним из важных факторов зависимого поведения является нарушение или недостаточная сформированность системы саморегуляции поведения, которые проявляются в негармоничном стиле управления эмоциями, трудностях релаксации, нарушении регуляции произвольных действий: целеполагания, планирования, оценки и самоконтроля. Индивид, не владея механизмами саморегуляции на достаточном уровне, предпочитает зависимое поведение в качестве саморегуляции психического состояния и устойчивой жизненной стратегии, разрушая тем самым собственную социальную жизнь. С другой стороны, сами проблемы в сфере саморегуляции возникают в результате деформации Я-концепции. Например, низкая самооценка, несформированность образа Я в раннем юношеском возрасте, которые свидетельствуют о незрелости Я-концепции, ведут к нарушениям процессов саморегуляции. Низкая самооценка у подростков ведет к неадекватной оценке собственной деятельности, то есть нарушению одного из компонентов саморегуляции.

Таким образом, учитывая взаимосвязь особенностей Я-концепции, саморегуляции и поведения в целом, можно сделать вывод о том, что формирование и развитие системы саморегуляции будет способствовать восстановлению личностных ресурсов и адаптивному поведению личности.

Наркоманию, алкоголизм, кибераддикцию и игроманию можно объединить как зависимости, поражающие эмоционально-волевую сферу личности. В целом, уровень саморегуляции аддиктивных индивидов следует характеризовать как низкий. Если помнить, что саморегуляция - «целесообразная активность по организации и управлению поведением, деятельностью, психическим состояниями и процессами», то у зависимых индивидов разрушен самый важный компонент - целесообразность. Аддиктивное поведение - это нецелесообразное поведение.

Зависимость, как правило, возникает в связи с необходимостью эмоциональной компенсации, отсутствием у индивида возможности оптимального решения проблем или его субъективными представлениями о неразрешимости сложных жизненных ситуаций. Изначально, «побег» в виртуальную реальность, игру или наркотическое и алкогольное опьянение свидетельствует о негармоничной системе саморегуляции. Если речь идет о появлении зависимости в молодом возрасте, то можно сказать, что система саморегуляции у молодых людей не была сформирована. При дальнейшем развитии зависимости, аддиктивное поведение индивидов говорит о разрушении механизмов саморегуляции.

В общем, роль саморегуляции как психологического механизма остается профилактической. Важно, чтобы индивид самостоятельно, без влияния пагубных зависимостей, мог ставить цели, планировать действия по достижению этих целей, искать оптимальный выход из сложных ситуаций и корректировать свою деятельность.

Источники и литература

- 1) 1. Моросанова В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Вестник Московского ун-та. Серия 14. Психология. 2010. №1. С. 39.
- 2) 2. Дубровина О.В. Психическая саморегуляция как средство гармонизации Я-концепции личности с виртуальной аддикцией: монография. Ишим. Издательство Ишимского государственного педагогического университета имени П.П. Ершова, 2012. С. 68-91
- 3) 3. Панкратова Т.М. Саморегуляция в социальном поведении. Ярославль. ЯрГУ, 2010.
- 4) 4. Стрижков А.Т. Становление саморегуляции как основы психологического развития // Учение записки Забайкальского государственного университета. Серия: педагогика и психология. 2010.
- 5) 5. Ядов В.А. О диспозиционной регуляции социального поведения личности // Методологические проблемы социальной психологии. М.: Наука, 1975.
- 6) 6. Морев М.В., Попова В.И. Социальный портрет страдающих алкоголизмом и наркоманией // Проблемы развития территории №1 Т.53 2011
- 7) 7. Афанатов Э.М. Профилактика и борьба с наркоманией // Вестник Адыгейского государственного университета №3 (124) 2013
- 8) 8. Ворошилин С.И. Игровая зависимость: социальные, психологические и биологические основы // Суицидология. 2011.