

Секция «Психология личности: вызовы, сложности, неопределенности и разнообразия»

Влияние способа восполнения недостатка мотивации на динамику самоконтроля (в условиях сдерживания эмоциональных проявлений)

Научный руководитель – Туниянц Анна Александровна

Комилова Феруза Муродбековна

Выпускник (бакалавр)

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в
г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан
E-mail: komilovaferuz@gmail.com

В конкурентных условиях современного мира человеку, заинтересованному в успехе, необходимо непрерывно ставить цели перед собой и достигать их. Успешность этой деятельности во многом обусловлена развитостью регулятивных процессов, в частности, самоконтроля. В связи с этим перед психологией встает задача выявления факторов эффективного осуществления самоконтроля.

Теоретической базой исследования является ресурсная модель Р.Баумейстера, в которой самоконтроль рассматривается как *истощаемый ресурс личности*, долгое непрерывное пользование которым приводит к снижению эффективности или невозможности осуществления контроля над собой [3]. С другой стороны, разрабатывая проблему волевой регуляции в рамках деятельностного подхода, В.А. Иванников обращает внимание на то, что смысл действия для субъекта оказывает большое влияние на уровень мотивации к этому действию. Следовательно, изменение смысла действия влечет за собой изменение уровня мотивации, что напрямую связано с необходимым уровнем волевой регуляции [1]. Обобщая эмпирический материал по данной тематике, В.А. Иванников выделяет 8 способов восполнения недостатка мотивации к действию [2]. Мы предположили, что самоконтроль как тип волевой регуляции испытывает на себе влияние смысла действия, и различные способы изменения смысла могут обуславливать разный уровень самоконтроля. Целью данного исследования было изучить особенности изменения уровня самоконтроля под влиянием способа восполнения недостатка мотивации к выполняемым действиям и выявить наименее энергозатратный способ восполнения мотивационного дефицита. Было предположено, что применение способов, предполагающих изменение представления о действии (намеренная переоценка значимости мотива, подкрепление клятвами и обещаниями, предвидение и переживание последствий своих действий, объединение заданного действия с новыми значимыми мотивами) окажется более энергозатратным, чем применение способов, предполагающих привлечение внешних ресурсов (изменение роли/позиции человека в группе, включение действия в более широкий контекст, обращение к символам, ритуалам и другим людям за поддержкой). Также мы предположили, что способы, воспринимаемые респондентами как более универсальные или близкие им, будут менее энергозатратными.

Для 6 из 8 способов восполнения недостатка мотивации нами были разработаны технологии применения. Именно разработанные для экспериментальной процедуры технологии применения того или иного способа восполнения дефицита мотивации, на наш взгляд, представляют важнейшую методологическую и практическую ценность данной работы. Еще одним методическим достоинством работы является разработка надежного бланка наблюдения за лицевыми экспрессиями.

Экспериментально было проверено влияние на самоконтроль 3 способов восполнения недостатка мотивации: намеренная переоценка значимости мотива, переживание последствий своих действий и обращение к символам/ритуалам за поддержкой. Уравновешенная по

полу выборка из 30 юношей и девушек была разделена на 3 группы, для каждой из которых независимой переменной являлся способ *восполнения недостатка мотивации*, а зависимой - *уровень самоконтроля*. Было выявлено отсутствие влияния способа восполнения недостатка мотивации на уровень самоконтроля: во всех трех экспериментальных группах эффективность самоконтроля оставалась высокой. Данный результат может быть объяснен:

- а. одинаковой эффективностью всех 3 способов восполнения недостатка мотивации;
- б. влиянием побочной переменной подверженности к проявлению эмоциональных реакций на уровень самоконтроля;
- с. другими факторами, неучтенными в исследовании (физиологические особенности, стиль контроля и пр.).

Предположение о влиянии близости способа на уровень самоконтроля тоже не нашло подтверждения. Это может быть объяснено тем, что освоение нового способа не требует усилий, поэтому применение и знакомых, и незнакомых способов является для личности одинаково трудоемким.

Предположение о влиянии воспринимаемой универсальности способа на уровень самоконтроля опирается на критическое замечание К.Двек к модели Р. Баумейстера: достижение успеха в любом деле, в том числе и реализации самоконтроля, зависит, помимо прочего, от знания человека о его достижимости [4]. Полагалось, что способы, которые воспринимаются респондентами как универсальные, будут иметь более высокий «авторитет» в глазах респондентов, что усилит их веру в успех. Это может быть объяснено, помимо прочего, неактуализированностью в сознании личности оценки универсальности на момент применения способа (вопрос об универсальности задавался в конце экспериментального сеанса).

Дальнейшее развитие данная тема может получить в экспериментальной оценке эффективности других способов восполнения недостатка мотивации, а также оценки влияния способа изменения смысла действия на уровень самоконтроля при помощи более совершенной экспериментальной схемы.

Изучение смыслообразующих механизмов самоконтроля может лечь в основу разработки способов управления самоконтролем. Таковые имеют особый вес для улучшения образовательной и воспитательной сфер человеческой деятельности. Также, полученные нами знания могут быть использованы при разработке тренинговых программ по мотивированию и улучшению самоконтроля.

Источники и литература

- 1) Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. Питер, 2006. 204 с.(3-издание)
- 2) Иванников В.А. Воля // Нац.псих. журнал. №1 (3). 2010 С. 97-102
- 3) Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. The strength model of self-control// Current Directions in Psychological Science. 2007. Vol. 16, P. 351- 355
- 4) Molden D.C., Dweck C.S. A Lay Theories Approach to Self-Regulation, Social Perception, and Social Development // American Psychologist. 2006. pp. 192-203