

**Казаченко Олег Анатольевич**

аспирант, аспирант

ОЧУ ВО «Армавирский социально-психологический институт»

г. Армавир, Краснодарский край

## **САМОРЕГУЛЯЦИЯ ЛИЧНОСТИ У СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ**

***Аннотация:** в статье показаны некоторые результаты процесса формирования адекватного уровня саморегуляции личности. Исследовательский интерес в данном случае вызывает молодежь, которая вынуждена действовать в условиях ценностной и нормативной неопределённости. Применялись в основном методы теоретического исследования, которые опираются на данные, полученные эмпирическим путем. В результате делается вывод о том, что современная молодежная политика нуждается в научных рекомендациях по поводу повышения уровня самостоятельности личности и соответственно – саморегуляции психологических процессов личности. Основной путь становления правовой и нравственно здоровой личности – формирование личностной автономии. Личностная автономия выступает базой для того, чтобы формировать саморегуляцию и навыки, необходимые для успешной жизни. Развитие саморегуляции должно стать приоритетом для всех участников процесса воспитания и образования, поскольку это формирует более здоровое и устойчивое, способное к саморегуляции, общество в целом.*

***Ключевые слова:** саморегуляция, личность, общество, молодежь, личностная автономия, нормативная неопределенность.*

В контексте психолого-педагогического рассмотрения молодежи саморегуляция приобретает особую значимость, так как этот период жизни характеризуется интенсивными изменениями, связанными как с физическим, так и с психическим развитием. Молодежь сталкивается с множеством вызовов, таких как выбор профессии, формирование социальных связей, осознание своей идентичности. Вхождение в сложную жизнь общества (социализация и инкультурация) сопровождается высокой степенью неопределённости, требуют психологиче-

ской устойчивости личности. Возникают проблемы саморегуляции и самоконтроля, которые ведут к девиациям. Разумеется, эти девиации могут быть и позитивными, свидетельствующие о творческом отношении к жизни, например, у студенческой молодежи [4, с. 353–357], но в то же время негативный опыт девиаций особенно актуализирует данную тему.

Теоретические аспекты саморегуляции личности можно рассматривать через призму различных психологических теорий и концепций. Одной из ключевых теорий является теория саморегуляции Альберта Бандуры [10], который акцентировал внимание на роли самоэффективности – веры человека в свои способности решать жизненные задачи и проблемы. Самоэффективность формирует мотивацию, направленность действий и уровень настойчивости, повышает успешность саморегуляции. Молодые люди, обладающие высокой самоэффективностью, более склонны к активному поиску решений проблем и преодолению препятствий, легче преодолевают эмоциональные и поведенческие трудности [6].

Важным аспектом саморегуляции является концепция самосознания, которая предполагает рефлекссию, осознание эмоциональных и мыслительных процессов, поведения. Самосознание позволяет молодым людям управлять реакциями на внешние стимулы и адекватно реагировать на внутренние состояния. Эмпирические исследования показывают, что высокая степень самосознания способствует улучшению навыков саморегуляции, поскольку дает возможность более точно определять как сильные, так и слабые стороны, а также понимать, как их действия влияют на окружающих [1]. В этом контексте развитие самосознания становится важной задачей для молодежи, поскольку улучшает саморегуляцию и помогает формированию здоровых межличностных отношений [5, с. 79–86].

Решающую роль в саморегуляции играет мотивация. Теория самоопределения, разработанная Эдвардом Деси и Ричардом Райаном и подтвержденная эмпирическими исследованиями [6], подчеркивает важность внутренней мотивации для успешной саморегуляции. Молодежь, которая действует, исходя из

своих внутренних ценностей и интересов, более склонна к саморегуляции, чем те, кто ориентирован на внешние награды и одобрение. Внутренняя мотивация способствует более глубокому вовлечению в деятельность, что, в свою очередь, укрепляет навыки саморегуляции. Важно, чтобы молодежь могла находить смысл в своих действиях и стремилась к достижению целей, которые соответствуют их личным интересам и ценностям.

Психологи также выделяют различные стратегии саморегуляции, которые могут использоваться молодежью в ситуациях неопределённости [8, с. 114–122]. К ним можно отнести когнитивные стратегии, такие как переосмысление ситуации или инверсия негативных мыслей, их преобразование в позитивные, а также поведенческие стратегии, включающие в себя планирование действий и управление временем. Например, молодежь может использовать техники тайм-менеджмента для более эффективного распределения своего времени между учебой, работой и отдыхом, что позволяет понизить уровень стресса и повысить общую продуктивность. Важно отметить, что выбор стратегии саморегуляции может зависеть от индивидуальных свойств личности, а также от контекста, в котором оказывается молодежь [2, с. 717–743].

На процессы саморегуляции оказывает влияние социальная среда. Молодежь находится под воздействием различных социальных факторов, включая семью, сверстников и образовательные учреждения. Важно отметить, что постфигуративная культура уступает место кофигуративной и даже префигуративной культуре [3, с. 123–136]. Поддержка семьи и друзей повышает уровень саморегуляции, так как она создает условия для развития уверенности в себе и самооффективности. В то же время, негативное влияние сверстников или недостаточная поддержка значимых людей может привести к снижению уровня саморегуляции и, как следствие, к проблемам в адаптации и развитии.

Существует также ряд исследований, которые рассматривают влияние эмоционального интеллекта на саморегуляцию. Молодежь с высоким его уровнем чаще демонстрирует высокие навыки саморегуляции, так как они способны более эффективно справляться с эмоциональными проблемами и стрессами.

Эмоциональный интеллект означает способность опознавать, понимать и соответственно этому управлять собственными эмоциями, а также влиять на эмоции других людей. Молодым людям саморегуляция личности помогает не только в регулировании эмоций, но и в построении здоровых социальных отношений с окружающими, способствует социальной адаптации.

Таким образом, теоретические аспекты саморегуляции молодежи – это система знаний, в которой отражается взаимодействие различных психологических факторов. Саморегуляция означает как внутренние механизмы (самоэффективность и самосознание), так и внешние факторы, включая социальную поддержку и влияние окружающей среды. Исследование этих аспектов позволяет более глубоко изучать и на практике применять психологические факторы саморегуляции молодежи, разрабатывать эффективные стратегии успешного развития личности. Саморегуляция – динамический процесс, он может развиваться и изменяться в ходе всей жизни, особенно в переходные периоды, такие как молодежный возраст.

Психологические особенности молодежи, как показали исследования [8], включают в себя высокий уровень эмоциональной восприимчивости, стремление к самоопределению и поиску идентичности, а также значительное воздействие социокультурных факторов на формирование их личностных характеристик. Молодежь переживает период интенсивного развития, что делает ее особенно уязвимой к внешним воздействиям и внутренним конфликтам. В этом контексте саморегуляция становится не просто желательной, но и необходимой для успешной адаптации к окружающей действительности.

Включение как количественных, так и качественных методов исследования дало возможность получить более полное представление о том, как молодежь воспринимает и использует стратегии саморегуляции в своей жизни. Опросы, интервью и наблюдения могут выявить разнообразие подходов к саморегуляции, которые зависят от личных особенностей, уровня образования и социальной среды.

Факторы, влияющие на саморегуляцию, были рассмотрены с разных сторон. Социальная среда, в которой растет молодежь, играет важную роль в становлении достаточного уровня саморегуляции личности. Семья, сверстники, образовательные учреждения и медиа оказывают влияние на то, как молодые люди учатся управлять своим сознанием, эмоциями и поведением. Важно отметить, что положительные модели поведения, представленные в окружении молодежи, способствуют развитию эффективных стратегий саморегуляции, тогда как негативные примеры могут привести к дезадаптации и проблемам в будущем.

Стратегии саморегуляции, используемые молодежью, были проанализированы в контексте их эффективности и адекватности. Молодые люди применяют как адаптивные, так и малопродуктивные стратегии, что может существенно влиять на их психологическое благополучие и успехи в различных сферах жизни. Адаптивные стратегии, такие как планирование, самонаблюдение и позитивное мышление, способствуют улучшению эмоционального состояния и повышению степени удовлетворенности жизнью. В то же время малопродуктивные стратегии, такие как избегание проблем или чрезмерная самокритика, могут привести к ухудшению уровня саморегуляции и снижению качества жизни [7, с. 12–48].

Проблемы саморегуляции в молодежной среде, включают в себя недостаток навыков управления эмоциями, влияние стрессовых факторов, а также недостаток поддержки окружающих. Эти проблемы могут привести к различным негативным последствиям, таким как повышенный уровень тревожности, депрессии и даже психических расстройств. Важно отметить, что молодежь часто сталкивается со стрессами, обусловленными учебной нагрузкой (особенно – во время экзаменов), социальными ожиданиями и личными переживаниями. Это усиливает необходимость программ, которые направлены на поддержку молодежи в процессе формирования компетенций саморегуляции.

Практические рекомендации по развитию саморегуляции у молодежи, предложенные в работе, направлены на создание благоприятной среды для формирования этих навыков, можно сформулировать следующим образом.

Важно внедрять в образовательные программы элементы, способствующие развитию эмоционального интеллекта, способности управления временем и стрессом. Образовательные учреждения, семьи и социальные организации играть важную роль в данном процессе, но и от самой личности зависит сформируется ли у себя личностную автономию, которая выступает базой саморегуляции, самоконтроля и других «само-». Также полезно проводить тренинги и семинары, где молодежь сможет учиться применять различные стратегии саморегуляции на практике. Поддержка со стороны взрослых и сверстников, создание групп поддержки и обмен опытом могут существенно повысить уровень саморегуляции среди молодежи.

Таким образом, саморегуляция способствует развитию личности у молодежи в ходе социализации личности, она требует внимательного изучения и поддержки, самостоятельных усилий личности, особенно в ситуациях ценностной и нормативной неопределённости. Понимание психологических особенностей молодежи и факторов, влияющих на саморегуляцию, позволяет более эффективно разрабатывать программы и стратегии молодежной политики, которые направлены на улучшение качества жизни молодых людей. Важно выявлять новые подходы и методы, которые помогут молодежи самостоятельно справляться с усложняющимися вызовами информационного мира, формировать личностную автономию и развивать навыки, необходимые для успешной жизни. Развитие саморегуляции должно стать приоритетом для всех участников процесса воспитания и образования, поскольку это формирует более здоровое и устойчивое общество в целом.

### *Список литературы*

1. Бадмаева Д.Г. Саморегуляция активности личности в стрессовых ситуациях: 19.00.01: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Д.Г. Бадмаева. – Красноярск, 2004. – 18 с. EDN NHVVXJ
2. Банщикова Т.Н. Саморегуляция и толерантность к неопределенности как ресурсы субъективного благополучия современной молодежи: кросс-культурный аспект / Т.Н. Банщикова, М.Л. Соколовский, Т.В. Коростелева // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2022. – Т. 19. №4. – С. 717–743. DOI 10.22363/2313-1683-2022-19-4-717-743. EDN ICEZQF
3. Браун О.А. Методика оценки репрезентации в массовом сознании базовых характеристик культурных типов по М. Мид / О. Браун, М.С. Яницкий // Сибирский психологический журнал. – 2015. – №55. – С. 123–136. DOI 10.17223/17267080/55/7. EDN UIYAJD
4. Елисеева А.П. Особенности саморегуляции поведения и морально-этической ответственности студенческой молодежи / А.П. Елисеева, М.С. Платонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №8 (186). – С. 353–357. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.8.p353-357. EDN JGZHKV
5. Зобков А.В. Психологическая модель саморегуляции поведения и учебно-профессиональной деятельности студенческой молодежи / А.В. Зобков // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2011. – Т. 99. №7. – С. 79–86. EDN NXYAPJ
6. Зобков А.В. Акмеология саморегуляции учебной деятельности: монография / А.В. Зобков; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых; Санкт-Петербург. акмеолог. акад.; под науч. ред. проф. Н.П. Фетискина. – Владимир: ВлГУ, 2013. – 320 с. EDN TQJJSJ
7. Зубок Ю.А. Современная социология молодежи: изменяющаяся реальность и новые теоретические подходы / Ю.А. Зубок, В.И. Чупров // Россия реформирующаяся. – 2017. – №15. – С. 12–48. EDN ZFBDYV

8. Похилько А.Д. Саморегуляция поведения личности в ситуациях нормативной неопределенности / А.Д. Похилько, О.А. Казаченко // Педагогика и психология как науки формирования потенциала современного общества. – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 114–122. DOI 10.31483/r-115799. EDN NNCRMA

9. Суворова И.Ю. Эмпирическая проверка модели мотивации Э.Л. Деси и Р.М. Райана на примере студентов / И.Ю. Суворова, А.В. Громова, А.С. Толстова // Системная психология и социология. – 2023. – №4 (48). – С. 102–114. DOI 10.25688/2223-6872.2023.48.4.08. EDN HKKXNE

10. Bandura A. Self-efficacy / A. Bandura // Encyclopedia of human behavior. 1994. Vol. 4. P. 71–81.

11. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control / A. Bandura. – New York: Worth Publishers, 1997. – 604 p.