

Типология стилей саморегуляции произвольной активности у лиц с ургентной аддикцией

О. Л. Шибко, преподаватель

Статья посвящена исследованию саморегуляции произвольной активности при особой форме аддиктивного поведения – ургентной аддикции, которая выражается в привычке находиться в состоянии постоянной нехватки времени и страхе «не успеть». Процесс саморегуляции и ее структура рассматривается в рамках структурно-функциональной теории саморегуляции произвольной активности человека. В результате исследования выделены типические комплексы особенностей саморегуляции, которые рассмотрены и описаны как стили саморегуляции произвольной активности при ургентной аддикции, а именно «Работоголик», «Планирующий», «Торопливый».

The Typology of Self-Regulation Styles of Voluntary Activity under Urgency Addiction

O. Shibko, Teacher

The article is devoted to examination the self-regulation of voluntary activity under the specific form of addictive behavior – urgency addiction. Urgency addiction is expressed in the habit to be in a constant shortage of time and in the fear «not to be in time». The process and the structure of self-regulation are considered within the framework of the structure-functional theory of self-regulation of voluntary activity of a person. The examination results in distinguishing typical complexes of self-regulation. They are examined and described as self-regulation styles under urgency addiction, in particular the «Workaholic», «Planning», «Hurrying» styles.

Жизнедеятельность человека представлена различными видами целенаправленной произвольной активности. Именно целенаправленная активность, реализующая все множество действенных отношений с миром вещей, людей, социальных явлений, является основным модусом субъективного бытия человека.

Саморазвитие и самосовершенствование личности определяется формированием и развитием процессов саморегуляции, средствами которой человек анализирует ситуацию, планирует деятельность, осуществляет ее, контролирует и корректирует результаты. Степень совершенства процессов саморегуляции определяется общей способностью к самостоятельному осознанному построению регуляции в новых видах и формах деятельности, способностью к продуктивной творческой саморегуляции. От этого зависит успешность, надежность, продуктивность, конечный результат любого акта произвольной активности.

В современной психологии отсутствует единое мнение в определении процесса саморегуляции и его структуры, однако для российских и белорусских исследователей главенствующими являются научные положения о замкнутом строении саморегуляции. Эти идеи нашли отражение в разработанной О. А. Конопкиным структурно-функциональной теории саморегуляции произвольной активности человека. В рамках данной концепции саморегуляция произвольной активности человека пони-

мается как системно-организованный процесс внутренней психической активности по инициации, построению, поддержанию и управлению всеми видами и формами внешней и внутренней активности, которые направлены на достижение принимаемых субъектом целей. Модель системы осознанного саморегулирования включает в качестве основных функциональные звенья цели деятельности, модели значимых условий, программы исполнительских действий, критериев успешности, оценки результатов и коррекции действий. Каждое из звеньев реализуется соответствующим регуляторным процессом: планированием целей, моделированием значимых условий, программированием исполнительских действий, определением критериев достижения цели, оценением результатов и коррекцией действий.

В реализации отдельных регуляторных функций, обеспеченности психическими средствами разного уровня сформированности, а также развитости общей способности к саморегулированию наблюдаются яркие индивидуальные различия, что позволяет говорить об индивидуальном стиле саморегуляции и реализации произвольной активности человека [2; 6; 5; 3; 8]. Выявление и описание индивидуально-типических особенностей функциональной структуры процессов саморегуляции, разработка методик для диагностики стилевых особенностей саморегуляции в различных видах деятельности, описание типологии стилей саморе-

гуляции на основе структурных характеристик процессов саморегуляции решает не только научную задачу, но вносит вклад в решение важной практической проблемы оптимизации и индивидуализации произвольной активности личности и групп людей в различных сферах деятельности.

Современное общество характеризуется стремительным научно-техническим развитием, сложными социально-экономическими преобразованиями во многих сферах общественной жизни, ухудшением экологической ситуации. Происходит резкая смена привычных стереотипов, обесценивается прежняя система морально-нравственных устоев и формируется новая. Человек не успевает адаптироваться к изменившимся условиям, что оказывает влияние на здоровье общества и приводит к усугублению психологических проблем жизнедеятельности личности в нем. В результате проблема саморегуляции лиц с отклоняющимся поведением стоит довольно остро.

В результате воздействия стрессовых ситуаций высокой интенсивности у человека часто возникает чувство утраты безопасности и страха перед действительностью, которые, в свою очередь, мотивируют реакцию ухода от реальности. В большей степени этим реакциям подвержены люди с низкой переносимостью трудностей (стрессовой толерантностью) и низкими адаптационными возможностями. Как средство защиты от напряжения и дискомфорта у таких людей развивается аддиктивное поведение, т. е. стремление уйти от реальности путем изменения психического состояния посредством употребления некоторых веществ (курение, токсикомания, наркомания и под.) или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях, которые вызывают интенсивные эмоциональные переживания (гэмблинг, шопинг, ургентная аддикция, работоголизм, интернет-аддикция, сексуальные аддикции и т. п.).

Аддикции становятся проблемой экологии личностных ресурсов. Они представляют собой серьезную угрозу для физического и психического здоровья самих аддиктов и тех, кто их окружает, наносят значительный ущерб межличностным отношениям. Изучение аддиктивного поведения, его видов, механизмов формирования, факторов, влияющих на возникновение, проблем профилактики и диагностики является актуальным и перспективным направлением исследований в области общей психологии, психологии личности, социальной психологии.

Одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии многие специалисты называют исследование ургентной аддикции как формы аддиктивного поведения, выраженной в при-

вычке находиться в состоянии постоянной нехватки времени и страхе «не успеть». В современной культуре ургентная аддикция и одна из ее сторон работоголизм (патологическое влечение к работе) проявляется у большого количества людей разного пола, возраста, занятых в различных сферах деятельности и находящихся на различных ступенях карьерного роста.

Н. Тасси называет основные характеристики ургентной аддикции [1, с. 56]:

1) гиперконтроль над временем, жёсткий мониторинг времени. Чем бы ни занимались ургентные аддикты, они постоянно следят за временем. Их жизнь разделена на сравнительно короткие, вплоть до десятиминутных, временные интервалы;

2) постоянное принятие абсолютно всех требований, касающихся работы. Ургентный аддикт соглашается выполнять дополнительную работу в любое, даже праздничное, время;

3) хроническая фрустрация базовых потребностей. Ургентный аддикт, выполняя профессиональные обязанности, лишает себя времени, необходимого для удовлетворения собственных потребностей и потребностей, связанных с семьей, детьми, домашними и хозяйственными делами;

4) потеря способности радоваться жизни в настоящем. Ургентный аддикт постоянно сосредоточен на бесконечных проблемах и задачах, которые ему предстоит решать в будущем, размышлении о неудачах и разочарованиях недавнего прошлого. Такое распределение внимания не позволяет ощущать радость жизни в настоящем;

5) тревога за будущее, страх не успеть. Ургентный аддикт откладывает на будущее (обычно неопределённое) реализацию своих целей и желаний, в то же время он чувствует, что будущее ускользает. Оно в большей степени ассоциируется с необходимостью выполнения обязанностей, чем с мыслями о получении желаемых удовольствий.

Ургентная аддикция, являясь чрезвычайно распространенным видом аддиктивного поведения и привлекающая к себе в последние годы все большее внимание СМИ, остается явлением, мало изученным специалистами.

Феномен проявления ургентной аддикции целесообразно изучать во взаимосвязи с механизмами саморегуляции произвольной активности личности с учетом индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции, поскольку ургентные аддикты в разных сферах жизнедеятельности характеризуются различными комплексами индивидуально-типических, стилиевых особенностей регуляторных процессов планирования целей деятельности, моделирования значимых условий, программирования действий, оценки и коррекции результатов, оп-

Таблица 1

Коэффициенты корреляции шкал опросников «ССП-98» и «Индекс ургентной аддикции»

	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценка результатов	Гибкость	Самостоятельность	Общий уровень СР
Работоголизм	,373(**)	-,42(*)	,352(*)	,330(*)	-,091	-,118	,051
Распределение времени	,273(**)	-,607(**)	,037	-,001	-,552(**)	,093	-,022
Межличностные отношения	,613(**)	-,098	,383(**)	,365(*)	,050	,056	,517(**)
Торопливость	,088	-,332(*)	-,025	-,019	,052	,353(*)	,021
Индекс ургентной аддикции	,572(**)	-,548(**)	,077	,076	-,095	,047	,053

ределяющих специфику типичных профилей саморегуляции.

Концепция детерминации произвольной деятельности человека спецификой его осознанной саморегуляции предполагает, что особенности сформированности и функционирования процессов осознанной произвольной регуляции являются существенными характеристиками деятельности человека, в связи с чем могут рассматриваться как основа для исследования индивидуальных особенностей саморегуляции активности лиц с различными психофизиологическими и личностными особенностями. С целью определения индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции произвольной активности лиц с ургентной аддикцией было проведено исследование, в котором приняли участие 230 человек (68 мужчин и 162 женщины) в возрасте от 20 до 50 лет, являющиеся сотрудниками государственных и частных организаций различных сфер деятельности. Для диагностики стилиевых особенностей саморегуляции произвольной активности и ургентной аддикции применялись опросники «Стиль саморегуляции поведения-98» (ССП-98) [7] и «Индекс ургентной аддикции» (ИУА).

Взаимосвязь между индивидуально-стилевыми особенностями саморегуляции и уровнем ургентной аддикции исследовалась с помощью коэффициента корреляции Спирмена.

Расчет данных коэффициентов относительно всей выборки обнаружил значимые положительные корреляции шкалы «Планирование» со степенью выраженности ургентной аддикции, а также с отдельными ее составляющими шкалами «Работоголизм», «Распределение времени» и «Межличностные отношения»; отрицательные корреляции между шкалой «Моделирование» и степенью выраженности ургентной аддикции и с отдельными ее составляющими шкалами «Работоголизм», «Распределение времени» и «Торопливость»;

шкала «Программирование» взаимосвязана со шкалами «Работоголизм» и «Межличностные отношения»; шкала «Оценка результатов» также имеет положительную корреляцию со шкалами «Работоголизм» и «Межличностные отношения». При наличии взаимосвязи отдельных звеньев саморегуляции активности с индексом ургентной аддикции общий уровень саморегуляции связан только со шкалой «Межличностные отношения».

В результате корреляционного анализа были выделены характерные стили саморегуляции произвольной активности у лиц с ургентной аддикцией.

1. «Работоголик». Характерным признаком проявления ургентной аддикции у данной группы лиц является работоголизм, под которым понимают насильственное влечение к работе, состояние, характеризующееся постоянным обдумыванием производственных проблем, даже когда это не является актуальной деятельностью, раздражительностью при занятии любым другим видом деятельности, не связанным с работой. Ургентный аддикт-работоголик отличается самодеструктивным поведением, при котором все свободное время добровольно посвящается работе и при этом постоянно ощущается нехватка времени.

При анализе корреляционных плеяд было обнаружено, что стиль саморегулирования произвольной активности ургентного аддикта-работоголика отличается инициативностью и самостоятельностью в осознании и постановке задач, планировании способов их реализации, высокой активности их достижения. Он четко выстраивает программу выполнения действий, стремясь определить перспективу на достаточно длительный срок, демонстрирует умение распределять во времени решение задач, выделять важные, срочные и второстепенные дела.

При таком стиле саморегуляции можно говорить о сформировавшейся у человека потребнос-

ти продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемой для субъекта успешности.

Данный стиль саморегулирования отличается высокой степенью самоорганизации, при которой человек легко включается в процесс решения одной задачи и переключается на решение другой, способен успешно функционировать в условиях индивидуальной и групповой деятельности, где ему свойственно проявлять инициативу, демонстрировать лидерство, генерировать идеи.

Необходимо отметить, что в структуре данного стиля саморегулирования наблюдается слабая сформированность процессов моделирования, что может привести к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств и проявляться в фантазировании, которое может сопровождаться резким изменением отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. Всецело поглощенный деятельностью, работоголик может не обратить внимания на особенности сложившейся ситуации либо не заметить, что ситуация изменилась, и будет руководствоваться изначально поставленной перед ним целью и действовать по ранее разработанной программе. Ургентный аддикт-работоголик не всегда учитывает мнение коллег, требования руководства, советы близких, не принимает во внимание интересы окружающих.

Тем не менее, он демонстрирует развитость процессов самоконтроля и оценки результатов даже в состоянии сильного эмоционального напряжения.

Данный стиль саморегуляции присущ ургентным аддиктам с ярко выраженными признаками работоголизма, а также аддиктам с хронической неудовлетворенностью потребностей в других сферах жизни помимо работы – в семье, в общении с окружающими, в отдыхе и проч.

II. *«Планирующий»*. Ургентный аддикт с данным стилем саморегуляции отличается высокой активностью выдвижения целей при отсутствии адекватности этого процесса внешним и внутренним субъектным условиям. При данном стиле саморегуляции отмечается трудность в организации последовательности действий в соответствии с принятой целью.

Отсутствие взаимосвязи между звеньями системы саморегуляции приводит к низкой эффек-

тивности деятельности. Ригидность регуляторики затрудняет адекватное реагирование на быстрое изменение событий и затрудняет решение задач в ситуациях риска. Человек испытывает трудности в достижении целей деятельности: поставленные цели могут не соответствовать их субъективной значимости для личности; определение задач, решить которые необходимо для достижения цели, вызывает трудность и т.п. Он проявляет признаки тревожности в ситуациях необходимости изменить тактику реализации поставленной задачи либо в отношениях с людьми, переструктурировать программу деятельности на этапе ее реализации.

У «планирующего» ургентного аддикта можно наблюдать наличие устойчивых систематизированных представлений, регулирующих поведение, которые, однако, не вполне адекватны ситуации и плохо корректируются. Подобное поведение демонстрирует неразвитость процессов моделирования. Так, в ситуации, когда необходимо решить несколько задач в ограниченный промежуток времени, у человека появляется страх не успеть сделать то, что от него требуется. Он, скорее, продемонстрирует признаки субмиссивного поведения, запугивая себя теми нежелательными последствиями, которые могут произойти в случае невыполнения поставленной задачи, чем попытается спокойно проанализировать ситуацию и скорректировать свои действия в соответствии со сложившимися обстоятельствами.

Выдвижение большого количества задач при незавершении предыдущих этапов деятельности является одной из главных причин возникновения ургентной аддикции, а неразвитость компонентов саморегулирования усиливает психологический дискомфорт, связанный с ощущением нехватки времени. Таким образом, замкнутая система саморегуляции становится открытой, а внутренние взаимосвязи между звеньями отсутствуют.

Такой стиль саморегуляции произвольной активности можно назвать типичным для ургентных аддиктов. Также он наблюдается при остром переживании нехватки свободного времени одновременно с нарастанием внутреннего беспокойства при его появлении. Можно предположить, что стремление избежать подобных неприятных переживаний и акцентирует внимание аддикта на одном звене процесса регулирования активности – планировании целей. Таким образом, ургентный аддикт искусственно создает себе постоянную занятость, которая носит лишь внешний характер и часто является бессодержательной.

III. *«Торопливый»*. Данный стиль саморегуляции произвольной активности имеет сходство с двумя

предыдущими стилями неразвитостью процесса моделирования и отличается высокой степенью самостоятельности в процессе саморегуляции.

Еще раз подчеркнем, что слабая развитость процесса моделирования обуславливает недостаточный анализ внешних и внутренних условий деятельности и выделения комплекса условий, значимых для достижения цели.

Самостоятельность как свойство личности определяет индивидуальные возможности выдвигать цели, конкретизировать их, выстраивать программы действий и успешно осуществлять их в различных ситуациях. Наряду с тем, что ургентный аддикт с данным стилем саморегуляции успешно осознает поставленные перед ним цели и способы их реализации, для него характерна частая смена целей еще до начала осуществления деятельности, бесплодное фантазирование, неудачные прогнозы в отношении развития ситуации, последствий своих действий.

Таким образом, в результате анализа корреляционных плеяд выделены типические комплексы особенностей саморегуляции, которые были рассмотрены и описаны как стили саморегуляции произвольной активности при ургентной аддикции, а именно «Работоголик», «Планирующий», «Торопливый». В данных стилях регуляции аккумулярованы типичные для ургентного аддикта способы организации своей активности, устойчиво проявляющиеся в различных видах деятельности. Результаты исследования смогут найти свое применение в дальнейших теоретических разработках по данной проблематике, а также в работе практикующих психотерапевтов и психологов.

Использованная литература

1. Tassi, N. Urgency Addiction / N. Tassi. – New York: A Signet Book, 1993. – 197p.
2. Дикая, Л. Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 19.00.03 / Л. Г. Дикая; Российская академия наук, Институт психологии. – М., 2002. – 25 с.
3. Климов, Е. А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы / Е. А. Климов. – Казань, 1969. – 277с.
4. Короленко, Ц. П. Психосоциальная аддиктология / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. – Новосибирск: Олсиб, 2001. – 251 с.
5. Мерлин, В. С. Об интегральном исследовании индивидуальности / В. С. Мерлин // Проблемы интегрального исследования индивидуальности. Пермь, 1977. – С. 7-23.
6. Моросанова, В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В. И. Моросанова. – М.: Наука, 2001. – 192 с.
7. Моросанова, В. И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В. И. Моросанова, Е. М. Коноз // Вопросы психологии. – 2000. – № 2 – С. 118–127.
8. Небылицын, В. Д. Основные свойства нервной системы человека / В. Д. Небылицын. – М., 1966.
9. Шибко, О. Л. Особенности внешних и внутренних механизмов психологических защит лиц с ургентной зависимостью / О. Л. Шибко // Сборник научных статей по материалам Международного научно-образовательного форума «Европа-2002», 4 июня 2002 г., ЕГУ. – Минск: ЕГУ, 2003 – С. 481–485.
10. Шибко, О. Л. Особенности механизмов психологических защит у студентов с ургентной зависимостью / О. Л. Шибко // Адаптация к профессиональной деятельности как психолого-педагогическая проблема: методологические основания, пути и способы решения: материалы II Межд. науч.-практ. конф.: в 3 ч. – Барановичи: БГВПК, 2003. – Ч. 1. – С. 105–108.