

## Психическая саморегуляция студентов в трудных жизненных ситуациях\*

Е. И. Перикова<sup>1</sup>, В. М. Бызова<sup>2</sup>, А. Е. Ловягина<sup>3</sup>

<sup>1</sup>кандидат психологических наук, научный сотрудник лаборатории поведенческой нейродинамики, Санкт-Петербургский государственный университет. Россия, г. Санкт-Петербург.  
ORCID: 0000-0001-9156-9603. E-mail: chikurovaEI@gmail.com

<sup>2</sup>доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии, Санкт-Петербургский государственный университет. Россия, г. Санкт-Петербург.  
ORCID: 0000-0001-6362-7714. E-mail: vbysova@mail.ru

<sup>3</sup>кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии, Санкт-Петербургский государственный университет. Россия, г. Санкт-Петербург.  
ORCID: 0000-0001-6120-1808. E-mail: lovagina2@mail.ru

**Аннотация.** Существует большой объем научной и научно-популярной литературы по проблеме психической саморегуляции, однако остаются малоизученными используемые молодыми людьми приемы саморегуляции в трудных жизненных ситуациях. В статье приведены данные эмпирического исследования приемов психической саморегуляции, используемых студентами в трудных жизненных ситуациях на примере выбора вуза и адаптации к нему в первые годы обучения. В исследовании приняли участие 111 студентов второго курса Санкт-Петербургского государственного университета в возрасте 19±1,4 года. В качестве методик исследования использованы опросники: «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой, «Самоорганизация деятельности» Е. Ю. Мандриковой; методика Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта, анкета приемов саморегуляции А. Е. Ловягиной для оценки осведомленности о приемах саморегуляции, опыте использования и эффективности. Выявлены наиболее используемые приемы саморегуляции, которые оценивались как эффективные: физические упражнения, самоанализ и самоубеждение. Кластерный анализ позволил выделить группы респондентов, предпочитающих разные приемы саморегуляции в соответствии с личностными характеристиками. Определены группы приемов саморегуляции, которые используются совместно, дополняя друг друга: самовнушение и самоубеждение; релаксация и самоанализ; дыхательные упражнения и медитация; физические упражнения, аутогенная тренировка и психорегулирующая тренировка. Исследование показало, что оценки осведомленности, опыта использования и эффективности приемов психической саморегуляции были согласованы между собой. Респонденты использовали известные им приемы саморегуляции и их же оценивали в качестве эффективных. Выявлено, что выбор приемов саморегуляции связан с уровнем эмоционального интеллекта и стилями саморегуляции поведения.

**Ключевые слова:** приемы саморегуляции, стили саморегуляции поведения, эмоциональный интеллект, самоорганизация деятельности, трудные жизненные ситуации.

**Введение.** В современной науке понятие «саморегуляция» определяется как «универсальный принцип активности живых и квазиживых систем, направляемых целями или другими высшими критериями желательного» [10, с. 19]. Саморегуляция рассматривается как механизм целесообразной коррекции активности в движении от менее благоприятных к более благоприятным результатам [10].

В отечественной и зарубежной психологии феномен психической саморегуляции рассматривается в разных аспектах: как средство организации и реализации деятельности [8; 9; 13; 15; 19] в качестве приемов оптимизации психических состояний тревоги, стресса, утомления [1; 5; 17; 22]; как фактор развития личности [12; 16; 21; 23].

В научной литературе и в культурной традиции разных народов описано множество приемов саморегуляции, позволяющих оптимизировать состояние субъекта в трудных жизненных ситуациях. Систематическое применение различных способов саморегуляции позволяет нормализовать эмоционально-энергетические характеристики психики, в частности, закрепить преимущественно позитивные психические состояния. Авторы отмечают необходимость индивидуального подхода в выборе приемов саморегуляции и характере использования, причем, «выбрав приемлемый вид саморегуляции, важно придерживаться в

\* Исследование выполнено при поддержке РФФИ №18-013-00256а.  
© Перикова Е. И., Бызова В. М., Ловягина А. Е., 2019

дальнейшем одного неперемного условия – постоянства и регулярности в овладении приемами» [14, с. 93]. В работах отечественных авторов подчеркивается системный подход, в котором личность и деятельность саморегуляции изучаются в единстве с выделением наиболее интегральных уровней во взаимодействии с другими личностными характеристиками [2; 5].

При большом объеме доступной научной и научно-популярной литературы по проблеме методов саморегуляции остаются малоизученными используемые молодыми людьми приемы саморегуляции в трудных жизненных ситуациях. В связи с этим цель нашего исследования заключалась в описании практикуемых приемов саморегуляции среди студенческой молодежи и самооценка их эффективности. Трудные жизненные ситуации рассматривались на примере выбора учебного заведения и адаптации в первые годы обучения в вузе.

Гипотезы исследования: 1. Существует согласованность между наиболее известными, используемыми и эффективными приемами саморегуляции. 2. Приемы саморегуляции связаны с личностными характеристиками респондентов.

Выборку составили 111 студентов второго курса факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета (18% юношей и 82% девушек) в возрасте  $19 \pm 1,4$  года.

*Методы.* Исследование осуществлялось в два этапа. На первом этапе оценивались личностные характеристики студентов с использованием опросников: «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой [12], «Самоорганизация деятельности» Е. Ю. Мандриковой [11]; методика Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта [6].

На втором этапе предлагалась «Анкета приемов саморегуляции» А. Е. Ловягиной, включающая такие приемы, как самовнушение, самоубеждение, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, физические упражнения, самоанализ, психомышечная тренировка, медитация, психорегулирующая тренировка, визуализация (представление желаемой ситуации), самогипноз, идеомоторная тренировка, релаксация. В инструкции предлагалось студентам вспомнить о трудных жизненных ситуациях в период поступления и адаптации к вузу, оценить использованные приемы психической саморегуляции [4]. Каждый прием саморегуляции оценивался по трем основаниям: 1) осведомленность о способе саморегуляции оценивалась по шкале: «Ничего не знаю, не слышал(а) об этом», «Немного знаю, что-то слышал(а)», «Хорошо знаю об этом»; 2) используемость способа оценивалась по шкале: «Не использовал(а)», «Очень редко», «Редко», «Иногда», «Часто», «Очень часто»; 3) эффективность способа оценивалась по 5-балльной шкале от «Совсем не помогло» до «Очень помогло».

*Процедура исследования.* Исследование проводилось непосредственно после реализации учебного курса «Психическая саморегуляция», причем участие было добровольным и анонимным.

Статистическая обработка проводилась с использованием SPSS 19.0. Применялись описательные статистики, дисперсионный и кластерный виды анализа.

*Результаты.* Трудные жизненные ситуации, с которыми сталкивались юноши и девушки, состояли в следующем: «Изменение круга общения»; «Переезд в другой город»; «Переезд в другую страну»; «Включение в новое общество»; «Взаимоотношения с противоположным полом»; «Устройство на работу». Таким образом, большинство студентов отмечало изменение жизненных паттернов в разнообразных сферах деятельности.

Юноши в качестве трудных жизненных ситуаций выделяли «Противоречивость и сложность расставания с девушками»; «Момент перехода дружеских отношений в близкие»; «Умение постоять за себя, изменить отношение к себе и к другим». Особое место занимали ситуации, обусловленные состоянием здоровья: «Кризисное состояние собственного здоровья – способен ли выздороветь». В выборке девушек в качестве трудных ситуаций подчеркивалось «Общение с незнакомыми людьми», «Отношения с друзьями, переживания о том, что друзья могут прервать общение», «Сомнения в том, “кем хочу быть” и “чем действительно хочу заниматься”».

Описательные статистики позволили оценить выбираемые приемы психической саморегуляции среди студентов (таблица 1).

Таблица 1

**Популярность приемов саморегуляции в контексте осведомленности о них, используемости и эффективности**

	Осведомленность		Использование		Эффективность	
	М	Ст. откл	М	Ст. откл	М	Ст. откл
Самовнушение	1,58	0,56	2,85	1,48	2,89	1,53
Самоубеждение	1,54	0,54	3,12	1,48	2,95	1,51
Дыхательные упражнения	1,41	0,59	2,32	1,51	2,86	1,74
Аутогенная тренировка	0,56	0,72	1,11	0,62	1,54	0,79
Физические упражнения	1,71	0,49	3,12	1,42	3,29	1,77
Самоанализ	1,65	0,55	3,47	1,49	2,96	1,69
Психомышечная тренировка	0,51	0,28	0,61	0,22	0,90	0,29
Медитация	1,42	0,56	1,89	1,62	2,13	1,97
Психорегулирующая тренировка	0,46	0,26	0,69	0,27	0,23	0,76
Приемы визуализации – представление желаемой ситуации	1,59	0,59	2,81	1,58	2,37	1,80
Самогипноз	0,57	0,44	0,67	0,27	0,75	0,23
Идеомоторная тренировка	0,53	0,29	0,68	0,22	0,87	0,27

Из таблицы 1 видно, что наиболее известными для студентов были следующие приемы: «Физические упражнения» (1,71±0,49), «Самоанализ» (1,65±0,55), «Приемы визуализации» (1,59±0,59). Наиболее используемыми оказались приемы: «Самоанализ» (3,47±1,49), «Физические упражнения» (3,12±1,42), «Самоубеждение» (3,12±1,48). Причем эти стратегии оценивались в качестве самых эффективных: «Физические упражнения» (3,29±1,77), «Самоанализ» (2,96±1,69) и «Самоубеждение» (2,95±1,51). Исключение составили «Приемы визуализации», уровень эффективности которых оказался ниже уровня использования. В целом студенты использовали приемы, популярные и одобряемые в массовой культуре, однако обращает на себя внимание в целом невысокая осведомленность о приемах саморегуляции среди студентов-психологов, несмотря на соответствующий курс в учебной программе. Вероятно, для студентов, помимо лекционного курса, необходим практический опыт освоения приемов саморегуляции.

После процедуры нормализации шкал анкеты приемов саморегуляции был проведен кластерный анализ методом Варда, позволивший выделить шесть групп респондентов: первая (17 человек), вторая (27 человек), третья (23 человека), четвертая (17 человек), пятая (15 человек) и шестая группа (12 человек). Использование множественного дисперсионного анализа позволило осуществить сравнение групп (таблица 2).

Таблица 2

**Сравнение распространенности приемов психической саморегуляции в группах**

	Первая группа		Вторая группа		Третья группа		Четвертая группа		Пятая группа		Шестая группа		F	p	
	М	MS	М	MS	М	MS	М	MS	М	MS	М	MS			
Осведомленность	Самовнушение	1,71	0,47	1,44	0,51	1,78	0,42	1,76	0,44	1,67	0,62	1,08	0,67	4,35	0,00
	Дыхательные упражнения	1,06	0,56	1,33	0,55	1,57	0,51	1,65	0,49	1,73	0,46	1,08	0,79	4,49	0,00
	Аутогенная тренировка	0,41	0,62	0,59	0,80	0,22	0,52	0,41	0,62	1,27	0,59	0,75	0,75	5,12	0,00
	Физические упражнения	1,76	0,44	1,81	0,40	1,74	0,45	1,71	0,47	1,87	0,35	1,17	0,72	3,98	0,00
	Медитация	1,06	0,56	1,37	0,49	1,48	0,51	1,71	0,47	1,67	0,49	1,17	0,72	3,66	0,00
	Приемы визуализации	1,76	0,66	1,30	0,54	1,87	0,34	1,35	0,70	1,80	0,41	1,50	0,67	3,66	0,00
	Релаксация	1,53	0,51	1,30	0,67	1,91	0,29	1,35	0,61	1,67	0,62	0,83	0,39	7,50	0,00
Использование	Самовнушение	3,82	0,81	1,78	1,37	3,65	0,93	3,12	1,11	3,07	1,44	1,58	1,62	11,6	0,00
	Самоубеждение	4,00	0,61	2,70	1,44	3,74	1,18	2,12	1,69	3,73	1,10	2,00	1,48	7,26	0,00
	Дыхательные упражнения	1,35	1,00	1,70	1,46	2,91	1,12	3,53	0,80	3,33	1,18	0,92	1,51	13,2	0,00
	Физические упражнения	3,53	1,07	3,04	1,32	3,61	1,08	3,29	1,05	3,87	1,19	0,67	0,98	13,6	0,00
	Самоанализ	3,18	1,67	3,63	1,18	4,30	0,70	3,82	1,01	3,60	1,30	1,17	1,70	10,6	0,00

	Психомышечная тренировка	0,06	0,24	0,04	0,19	0,00	0,00	0,29	0,85	1,07	0,96	0,17	0,39	9,96	0,00
	Медитация	0,41	0,51	0,93	1,00	2,65	1,37	3,29	1,61	2,60	1,18	1,67	1,78	14,1	0,00
	Психорегулирующая тренировка	0,24	0,56	0,07	0,27	0,22	0,60	0,12	0,49	0,93	1,28	0,08	0,29	4,14	0,00
	Визуализация	3,94	0,66	1,63	1,52	3,87	0,92	2,00	1,50	3,33	0,82	2,25	1,96	13,1	0,00
	Идеомоторная тренировка	0,00	0,00	0,22	0,80	0,04	0,21	0,00	0,00	1,13	1,13	0,08	0,29	8,63	0,00
	Релаксация	2,82	1,13	1,96	1,68	4,09	0,90	2,76	1,56	3,00	1,41	0,83	1,11	11,1	0,00
Эффективность	Самовнушение	3,88	1,22	1,85	1,54	3,43	0,73	3,18	1,42	3,60	0,83	1,42	1,68	11,2	0,00
	Самоубеждение	4,12	0,60	2,56	1,45	3,61	0,84	1,76	1,56	3,67	1,05	1,92	1,68	10,1	0,00
	Дыхательные упражнения	1,76	1,39	2,33	1,66	3,74	1,21	4,06	0,83	4,13	0,99	0,83	1,53	16,3	0,00
	Аутогенная тренировка	0,12	0,33	0,78	1,55	0,09	0,42	0,18	0,73	3,20	1,42	1,08	1,98	15,8	0,00
	Физические упражнения	3,88	1,62	3,70	1,30	3,70	1,18	2,47	1,87	4,60	0,63	0,17	0,39	19,5	0,00
	Самоанализ	3,41	1,66	3,22	1,34	3,57	0,99	2,88	1,90	3,40	1,55	0,42	1,00	9,22	0,00
	Психомышечная тренировка	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,24	2,07	1,58	0,00	0,00	31,7	0,00
	Медитация	0,35	0,79	1,04	1,45	3,35	1,40	3,35	1,73	3,60	1,59	1,42	2,15	15,7	0,00
	Психорегулирующая тренировка	0,06	0,24	0,04	0,19	0,09	0,29	0,00	0,00	1,47	1,55	0,00	0,00	14,6	0,00
	Визуализация	3,12	1,45	0,78	1,15	3,83	0,89	1,94	1,89	3,13	1,46	1,92	1,93	13,9	0,00
	Идеомоторная тренировка	0,00	0,00	0,22	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	1,55	0,00	0,00	12,5	0,00
	Релаксация	3,29	1,31	2,41	1,74	4,35	0,88	2,88	1,83	3,60	1,72	0,33	0,89	13,4	0,00

В первой группе респондентов использовались и оценивались в качестве эффективных следующие приемы: «Самовнушение» ( $F(11,62) = 3,83; p = 0,000$ , и  $F(11,25) = 3,88; p = 0,000$ ), «Самоубеждение» ( $F(7,26) = 4,00; p = 0,000$  и  $F(10,15) = 4,12; p = 0,000$ ), «Визуализация» ( $F(13,60) = 3,94; p = 0,000$  и  $F(13,91) = 3,12; p = 0,000$ ), «Самоанализ» ( $F(10,69) = 3,18; p = 0,000$  и  $F(9,22) = 3,41; p = 0,000$ ). Данные приемы саморегуляции относятся к осознаваемому, целенаправленному уровню саморегуляции и включают в качестве ведущего когнитивно-коммуникативный компонент [5]. Респонденты данной группы имели наиболее высокие результаты по шкале «Программирование» среди стилей саморегуляции поведения ( $F(3,454) = 6,59; p = 0,006$ ). Для респондентов была характерна потребность детально продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей. Респонденты были ориентированы на осознанную личную включенность и самомотивацию в процесс разрешения трудной ситуации путем создания программы действий для получения приемлемого результата.

Анализ результатов респондентов второй группы выявил средние показатели по всем приемам саморегуляции, за исключением низкого уровня в «Программировании» ( $F(3,45) = 4,81; p = 0,006$ ). Вероятно, респондентам несвойственно заранее продумывать конкретные приемы саморегуляции для достижения намеченных целей.

Третья группа респондентов оценивала в качестве наиболее известных способов «Приемы визуализации» ( $F(3,66) = 1,87; p = 0,000$ ) и «Релаксации» ( $F(7,50) = 1,91; p = 0,000$ ), однако в качестве наиболее используемых и эффективных были отмечены «Самоанализ» ( $F(10,69) = 4,30; p = 0,000$  и  $F(9,22) = 3,57; p = 0,000$ ) и «Релаксация» ( $F(11,17) = 4,09; p = 0,000$  и  $F(13,46) = 4,35; p = 0,000$ ). Самоанализ и релаксация относятся к разным уровням саморегуляции: осознаваемому, целенаправленному и неосознаваемому уровням саморегуляции.

Респонденты четвертой группы выбирали для использования и оценивали в качестве эффективных «Дыхательные упражнения» ( $F(13,27) = 3,53; p = 0,000$  и  $F(16,31) = 4,06; p = 0,000$  соответственно) и «Медитацию» ( $F(14,15) = 3,29; p = 0,000$  и  $F(15,74) = 3,35; p = 0,000$  соответственно). Данные приемы пассивны по внешнему проявлению, но активны по внутреннему психологическому наполнению и объединяют произвольный-неосознаваемый и произвольный-осознаваемый уровни саморегуляции.

Респонденты пятой группы характеризовались осведомленностью о менее популярных приемах саморегуляции: «Аутогенная тренировка» ( $F(5,12) = 1,27$ ;  $p = 0.000$ ), «Физические упражнения» ( $F(3,98) = 1,87$ ;  $p = 0.000$ ). В качестве используемых предпочитались «Физические упражнения» ( $F(13,66) = 3,87$ ;  $p = 0.000$ ), «Психорегулирующая тренировка» ( $F(4,14) = 0,93$ ;  $p = 0.000$ ), «Идеомоторная тренировка» ( $F(8,63) = 1,13$ ;  $p = 0.000$ ). В качестве эффективных оценивались «Физические упражнения» ( $F(19,56) = 4,60$ ;  $p = 0.000$ ), «Аутогенная тренировка» ( $F(15,88) = 3,20$ ;  $p = 0.000$ ) и «Психорегулирующая тренировка» ( $F(14,68) = 1,47$ ;  $p = 0.000$ ). Вышеперечисленные приемы саморегуляции объединяет необходимость специальной подготовки: знание упражнений, наличие навыков и умений выполнения конкретных техник саморегуляции. Респондентам пятой группы был свойственен высокий уровень «Самотивации» ( $F(4,9) = 9,8$ ;  $p = 0.000$ ) и «Общий уровень эмоционального интеллекта» ( $F(4,2) = 46,7$ ;  $p = 0.001$ ), что отражает высокую степень понимания собственных эмоций, умение управлять эмоциями.

Для респондентов шестой группы характерны наиболее низкие уровни осведомленности, использования и оценки эффективности приемов саморегуляции. Примечательно, что в этой группе «Самоанализ» ( $F(9,52) = 0,42$ ;  $p = 0.000$ ) был на самом низком уровне в сравнении с другими группами, а также самые низкие показатели «Самотивации» ( $F(4,91) = 0,17$ ;  $p = 0.001$ ) и «Управления своими эмоциями» ( $F(4,2) = 19,25$ ;  $p = 0.001$ ). Полученные данные свидетельствуют о сложностях в понимании и управлении собственными эмоциями, а также об игнорировании каких-либо приемов саморегуляции.

*Обсуждение.* Выявлен узкий спектр известных и используемых студентами приемов саморегуляции. Данный факт отражает невысокие возможности саморегуляции молодых людей. Известно, что постоянство и регулярность использования приемов саморегуляции является залогом их освоения [14].

Студенты использовали комбинации приемов саморегуляции: самовнушения и самовнушения; релаксации и самоанализа; дыхательных упражнений и медитации; физических упражнений, аутогенной и психорегулирующей тренировки. Выделенные группы нередко объединяли приемы, различные по уровню психической саморегуляции, компонентам структуры деятельности и ведущим механизмам активации [5; 3]. Вероятно, комплексный подход в использовании различных приемов и стратегий создает возможность гибкости в актуализации психологических ресурсов.

Выявленные в ходе анализа группы респондентов обнаруживают некоторую специфику в выборе приемов саморегуляции и личностных черт. Первая группа респондентов выбирала осознаваемые, целенаправленные приемы саморегуляции на когнитивном и сенсорно-перцептивном уровнях [5]. При этом респондентам была свойственна личная включенность и программирование действий для достижения целей. Респонденты второй группы были противоположны первой и не нацелены на программирование какой-либо деятельности, в том числе в использовании приемов саморегуляции. Респонденты третьей группы выбирали максимально разнообразные по механизмам приемы психической саморегуляции (визуализацию, релаксацию и самоанализ), объединяя осознаваемый и неосознаваемый уровни саморегуляции. Четвертая группа использовала дыхательные упражнения и медитацию, которые ряд авторов объединяет в единую технику «медитация с дыханием» [7; 18; 20].

Пятая группа объединила респондентов с высоким уровнем самотивации, готовых к использованию приемов саморегуляции, требующих дополнительной физической и психической подготовки: физических упражнений, идеомоторной тренировки, аутогенной тренировки и психорегулирующей тренировки. Данные техники являются комбинированными, а в их основе лежат находки древнеиндийской системы йогов, китайской оздоровительной системы цигун, о чем свидетельствуют психофизиологические исследования и опыт применения мышечной релаксации [1; 14]. Шестая группа респондентов была противоположна пятой, поскольку студенты испытывали сложности в управлении своими эмоциями и в выборе способов саморегуляции, а также отличались низкой мотивацией. Для данной группы необходима дополнительная поддержка в выборе и освоении техник психической саморегуляции для контроля психических состояний.

*Заключение.* Исследование показало, что оценки в осведомленности, опыте использования и эффективности приемов саморегуляции согласуются между собой: использовались известные респондентам приемы, и они же оценивались в качестве эффективных. Было показано, что выбор приемов саморегуляции связан с уровнем эмоционального интеллекта и стилями саморегуляции поведения.

### Список литературы

1. Алексеев А. В. Себя преодолеть! М. : Физкультура и спорт, 1985. 192 с.
2. Анцыферова Л. И. Личность с позиций динамического подхода // Психология личности в социалистическом обществе. Личность и ее жизненный путь. М. : Наука, 1990. С. 7–8.
3. Безюлева Г. В., Шеламова Г. М. Толерантность: взгляд, поиск, решение. М. : Вербум-М, 2003. 164 с.
4. Бызова В. М., Ловягина А. Е. Стили психосоматического поведения у студентов с разными приемами саморегуляции в ситуации экзамена. Экология человека. № 7. 2017. С. 25–31.
5. Дикая Л. Г. Системно-деятельностная концепция саморегуляции психофизического состояния человека // Психологические основы профессиональной деятельности : хрестоматия / сост. В. А. Бодров. М. : ПЕР СЭ ; Логос, 2007. С. 448–452.
6. Ильин Е. И. Эмоции и чувства. СПб. : Питер, 2001. 633 с.
7. Каптен Ю. Л. Основы медитации. СПб., 1991. 225 с.
8. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 5–13.
9. Костин А. Н., Голиков Ю. Я. Организационно-процессуальный анализ психической регуляции сложной деятельности. М. : Институт психологии РАН, 2014. 448 с.
10. Леонтьев Д. А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62. С. 18–37. DOI: 10.17223/17267080/62/3.
11. Мандрикова Е. Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности // Психологическая диагностика. 2010. № 2. С. 87–111.
12. Моросанова В. И. Психология саморегуляции. М. : Нестор-История, 2012. 519 с.
13. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции. М. : Наука, 2001. 192 с.
14. Шингаев С. М., Никифоров Г. С. Виды психической саморегуляции // Вестник ЛГУ имени А. С. Пушкина. № 1. Т. 5. Психология. 2014. С. 92–101.
15. Никифоров Г. С. Теоретические вопросы самоконтроля // Психологический журнал. 1985. Т. 6. № 5. С. 19–31.
16. Осницкий А. К. Регуляторный опыт, субъектная активность и самостоятельность человека. Ч. 2 // Психологические исследования : электрон. науч. журн. 2009. № 6 (8). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 07.10.2018).
17. Прохоров А. О. Функциональные структуры и средства саморегуляции психических состояний // Психологический журнал. 2005. № 26 (2). С. 68–80.
18. Розенберг Л., Гай Д. Секреты медитативного дыхания, медитация випассана. М., 2006. 287 с.
19. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб. : Питер, 2000. 712 с.
20. Шубина Е. В. Медитация: путь к совершенству. СПб., 2002. 165 с.
21. Carver C. S., Scheier M. F. Optimism, pessimism, and self-regulation. In E. C. Chang (Ed.), Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice. 2001. Washington, DC: American Psychological Association. Pp. 31–51.
22. Garnefski N., Kraaij V. The cognitive emotion regulation questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults // European Journal of Psychological Assessment. 2007. V. 23. Pp. 141–149. DOI: 10.1027/1015-5759.23.3.141.
23. Kuhl J. 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 1994b. Göttingen, Germany : Hogrefe. Pp. 47–59.

## Mental self-regulation of students in difficult situations

E. I. Perikova<sup>1</sup>, V. M. Byzova<sup>2</sup>, A. E. Lovyagina<sup>3</sup>

<sup>1</sup>PhD of Psychological Sciences, researcher at the laboratory of behavioral neurodynamics, St. Petersburg State University. Russia, St. Petersburg.

ORCID: 0000-0001-9156-9603. E-mail: chikurovaEI@gmail.com

<sup>2</sup>Doctor of Psychological Sciences, professor at the Department of general psychology, St. Petersburg State University. Russia, St. Petersburg.

ORCID: 0000-0001-6362-7714. E-mail: vbysova@mail.ru

<sup>3</sup>PhD of Psychological Sciences, associate professor at the Department of general psychology, St. Petersburg State University. Russia, St. Petersburg.

ORCID: 0000-0001-6120-1808. E-mail: lovagina2@mail.ru

**Abstract.** There is a large volume of scientific and popular literature on the problem of mental self-regulation, but the methods of self-regulation used by young people in difficult situations remain poorly understood. The article presents the data of empirical research of methods of mental self-regulation used by students in difficult situations on the example of choosing a university and adapting to it in the first years of study. The

study involved 111 second-year students of St. Petersburg State University aged 19±1.4 years. As methods of research questionnaires were used: "The style of self-regulation of behavior" by V. I. Morosanova, "Self-organization activities" by E. Y. Mandrikov; method by N. Hall to determine the level of emotional intelligence, questionnaire of techniques of self-regulation by A. E. Lovyagina to assess awareness of the techniques of self-regulation, experience of use and effectiveness. The most used methods of self-regulation, which were evaluated as effective: physical exercises, self-analysis and self-persuasion, were revealed. Cluster analysis allowed to identify groups of respondents who prefer different methods of self-regulation in accordance with personal characteristics. Groups of methods of self-regulation, which are used together, complementing each other, were defined: self-hypnosis and self-persuasion; relaxation and self-reflection; breathing exercises and meditation; physical exercises, autogenic training and psychology training. The study found that the assessments of awareness, experience and effectiveness of mental self-regulation techniques were consistent with each other. Respondents used self-regulation techniques known to them and were evaluated as effective. It is revealed that the choice of methods of self-regulation is associated with the level of emotional intelligence and styles of self-regulation of behavior.

**Keywords:** methods of self-regulation, styles of self-regulation of behavior, emotional intelligence, self-organization of activity, difficult life situations.

### References

1. Alekseev A. V. *Sebya preodolet!* [Overcome yourself!] M. Physical education and sport. 1985. 192 p.
2. Ancyferova L. I. *Lichnost' s pozicij dinamicheskogo podhoda* [Personality from the standpoint of dynamic approach] // *Psihologiya lichnosti v socialisticheskom obshchestve. Lichnost' i ee zhiznennyj put'* – Psychology of personality in socialist society. Personality and her way of life. M. Nauka. 1990. Pp. 7–8.
3. Bezyuleva G. V., Shelamova G. M. *Tolerantnost': vzglyad, poisk, reshenie* [Tolerance: look, find, solution]. M. Verbum-M. 2003. 164 p.
4. Byzova V. M., Lovyagina A. E. *Stili psihosomaticeskogo povedeniya u studentov s raznymi priemami samoregulyacii v situacii ekzamena* [Styles of psychosomatic behavior in students with different methods of self-regulation in the exam situation]. *Ekologiya cheloveka* – Human ecology. No. 7. 2017. Pp. 25–31.
5. Dikaya L. G. *Sistemno-deyatel'nostnaya koncepciya samoregulyacii psihofizicheskogo sostoyaniya cheloveka* [System-activity concept of self-regulation of the psycho-physical condition of the person] // *Psihologicheskie osnovy professional'noj deyatel'nosti : hrestomatiya* – Psychological fundamentals of professional activity : reader / comp. V. A. Bodrov. M. PER SE; Logos. 2007. Pp. 448–452.
6. Il'in E. I. *Emocii i chuvstva* [Emotions and feelings]. SPb. Piter. 2001. 633 p.
7. Kapten Yu. L. *Osnovy meditacii* [Basics of meditation]. SPb. 1991. 225 p.
8. Konopkin O. A. *Psihicheskaya samoregulyaciya proizvol'noj aktivnosti cheloveka (strukturno-funktional'nyj aspekt)* [Mental self-regulation of voluntary activity (structural-functional aspect)] // *Voprosy psihologii* – Issues of psychology. 1995. No. 1. Pp. 5–13.
9. Kostin A. N., Golikov Yu. Ya. *Organizacionno-processual'nyj analiz psihicheskoy regulyacii slozhnoj deyatel'nosti* [Organizational and procedural analysis of mental regulation of complex activity]. M. Institute of psychology RAS. 2014. 448 p.
10. Leont'ev D. A. *Samoregulyaciya, resursy i lichnostnyj potencial* [Self-regulation, resources, and personal potential] // *Sibirskij psihologicheskij zhurnal* – Siberian psychological journal. 2016. No. 62. Pp. 18–37. DOI: 10.17223/17267080/62/3.
11. Mandrikova E. Yu. *Razrabotka oprosnika samoorganizacii deyatel'nosti* [Development of the questionnaire of self-organization of activity] // *Psihologicheskaya diagnostika* – Psychological diagnostics. 2010. No. 2. Pp. 87–111.
12. Morosanova V. I. *Psihologiya samoregulyacii* [Psychology of self-regulation]. M. Nestor-Istoriya. 2012. 519 p.
13. Morosanova V. I. *Individual'nyj stil' samoregulyacii* [Individual style of self-regulation]. M. Nauka. 2001. 192 p.
14. Shingaev S. M., Nikiforov G. S. *Vidy psihicheskoy samoregulyacii* [Types of psychic self-regulation] // *Vestnik LGU imeni A. S. Pushkina. № 1. T. 5. Psihologiya* – Herald of Leningrad State University named after A. S. Pushkin. No. 1. Vol. 5. Psychology. 2014. Pp. 92–101.
15. Nikiforov G. S. *Teoreticheskie voprosy samokontrolya* [Theoretical issues of control] // *Psihologicheskij zhurnal* – Psychological journal. 1985. Vol. 6. No. 5. Pp. 19–31.
16. Osnickij A. K. *Regulyatornyj opyt, sub"ektnaya aktivnost' i samostoyatel'nost' cheloveka* [Regulatory experience, subjective activity and human independence. Part 2] // *Psihologicheskie issledovaniya : elektron. nauch. zhurn.* – Psychological research : electron. scient. journal. 2009. No. 6 (8). Available at: <http://psystudy.ru> (date accessed: 07.10.2018).
17. Prohorov A. O. *Funktional'nye struktury i sredstva samoregulyacii psihicheskikh sostoyanij* [Functional structures and means of self-regulation of mental states] // *Psihologicheskij zhurnal* – Psychological journal. 2005. No. 26(2). Pp. 68–80.
18. Rozenberg L., Gaj D. *Sekrety meditativnogo dyhaniya, meditaciya vipassana* [Secrets of meditative breathing, Vipassana meditation]. M. 2006. 287 p.

19. Rubinstein S. L. *Osnovy obshchej psihologii* [Fundamentals of general psychology]. SPb. Piter. 2000. 712 p.
20. Shubina E. V. *Meditaciya: put' k sovershenstvu* [Meditation: the way to perfection]. SPb. 2002. 165 p.
21. Carver C. S., Scheier M. F. Optimism, pessimism, and self-regulation. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice*. 2001. Washington, DC. American Psychological Association. Pp. 31-51.
22. Garnefski N., Kraaij V. The cognitive emotion regulation questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults // *European Journal of Psychological Assessment*. 2007. V. 23. Pp. 141-149. DOI: 10.1027/1015-5759.23.3.141.
23. Kuhl J. 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 1994b*. Göttingen, Germany. Hogrefe. Pp. 47-59.