

УДК 159.9.072

**МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ САМОУПРАВЛЕНИЯ  
Ю. КУЛЯ И А. ФУРМАНА:  
ПСИХОМЕТРИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ  
РУССКОЯЗЫЧНОЙ ВЕРСИИ<sup>1</sup>**

© 2019 г. О. В. Митина<sup>1,\*</sup>, Е. И. Рассказова<sup>1,2,\*\*</sup>

<sup>1</sup> МГУ имени М.В. Ломоносова; 125009, Москва, ул. Моховая, д. 11, стр. 9, Россия.

<sup>2</sup> НИУ ВШЭ; 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 20, Россия.

\*Кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии факультета психологии.  
E-mail: omitina@inbox.ru

\*\*Кандидат психологических наук, доцент кафедры нейро- и патопсихологии факультета психологии МГУ, ведущий научный сотрудник международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации ВШЭ.  
E-mail: e.i.rasskazova@gmail.com

Поступила 17.11.2017

*Аннотация.* Несмотря на успехи психологии саморегуляции, вопрос о соотношении различных подходов и методов ее диагностики остается дискуссионным. Целью работы является апробация методики исследования самоуправления предложенной Ю. Кулем в рамках модели самоуправления и теории взаимодействия личностных систем (PSI-теория), включающей 13 шкал, объединенных в пять блоков (саморегуляция, самоконтроль, развитие воли, чувствительность к себе, общий жизненный стресс). В исследовании приняли участие 497 студентов психологических и педагогических специальностей, а также 490 взрослых респондентов. Все респонденты заполняли методику исследования самоуправления, 262 человека заполняли также опросник самоорганизации деятельности, 121 — опросник “Большой пятерки” и модификацию опросника ориентации на действие/состояние, 390 человек — методику диагностики совладающего поведения COPE. 39 человек заполняли методику повторно через 2–3 недели. Показаны достаточная надежность–согласованность (0.63–0.86, кроме шкалы переживания смысла), ретестовая надежность и факторная структура шкал методики; корреляционные связи шкал с особенностями самоорганизации деятельности (целеустремленностью, планомерностью, настойчивостью, самоорганизацией), ориентацией на состояние при неудаче и планировании, а также стратегиями активного переосмысления и совладания со стрессогенной ситуацией. Таким образом, методика исследования саморегуляции может быть признана надежной и валидной и может использоваться в исследованиях, требующих дифференциации и сопоставления различных аспектов саморегуляции деятельности и состояния.

*Ключевые слова:* модель самоуправления Ю. Куля, теория взаимодействия личностных систем, PSI-теория, методика исследования самоуправления Ю. Куля и А. Фурмана, психодиагностика.

DOI: 10.31857/S020595920004061-3

Несмотря на длительную исследовательскую традицию, проблема психологической саморегуляции остается крайне актуальной как в применении к деятельности, так и состоянию личности [3–6; 12; 16; 18; 22; 25; 26; 28], в том числе в специфических ситуациях (например, экстремальных ситуациях, ситуации заболевания и пр. [2; 14]). При этом

на фоне общей полифонии в определении структуры и факторов саморегуляции, когда термины “саморегуляция”, “самоконтроль”, “воля” нередко используются как синонимы, все более явно звучит акцент на задачах обобщения и интеграции [38], рассмотрения саморегуляции как общей способности [13], а также анализа стоящего за ней интеллектуально-личностного [4] и личностного [5] потенциала. На методическом уровне такого рода рассмотрение требует возможности сопоставления различных способов операционализации конструк-

<sup>1</sup> Работа выполнена при поддержке Российского научного фонда, проект 16-18-10439 “Системно-динамический анализ регуляции деятельности”.

тов и инструментов, разработанных в русле различных пониманий саморегуляции.

Модель самоуправления (саморегуляции) Ю. Куля представляет одну из методически оснащенных попыток такого рода интеграции. Полное изложение его концепции выходит за пределы данной работы; нашей целью является ее краткое описание и апробация основанной на ней методики исследования самоуправления.

### МОДЕЛЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ Ю. КУЛЯ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ САМОУПРАВЛЕНИЯ Ю. КУЛЯ И А. ФУРМАНА

Модель самоуправления (саморегуляции) Ю. Куля является составляющей его теории взаимодействий личностных систем (*personality systems interactions theory*, *PSI* [1; 9; 34], предложенной с целью “функционального анализа архитектуры личности, стоящей за мотивацией и саморегуляцией человека” [33, р. 409]. Интегральным понятием модели выступает самоуправление (*self-government*), которое понимается как источник волевого поведения, однако понятие воли для Ю. Куля шире, нежели просто “внутренняя диктатура” (способность заставить себя что-то делать). В понятие воли включается и способность договориться с собой, услышать себя, выделить и следовать тому, что важно и полезно человеку. Ю. Куль выделяет серию иерархических регуляторных систем (семь уровней, относящихся к трем основным категориям, — ощущению и поведению, эмоциям и совладанию, сложным когнитивным процессам), функционирование которых проявляется в личности и мотивации. В России наибольшую известность получила часть модели, посвященная ориентации на действие/состояние при планировании, реализации, и в отношении неудач — во многом благодаря переводу соответствующей методики [1]. Процессы самоуправления понимаются как высший уровень сложных когнитивных процессов (более низкий уровень включает процессы переработки информации). В зависимости от того, на что направлен фокус этих процессов, Ю. Куль предлагает разводить саморегуляцию (включающую саморазвитие, процессы интеграции происходящего с человеком и в человеке, которые приводят к формированию и развитию так называемых “когнитивно-аффективных карт”, выступающих, в свою очередь, как важная составляющая самости) и самоконтроль (достижение цели, процессы, направленные на поддержание достижения сложных и трудных целей, в том числе на активацию этих це-

лей и подавление нерелевантных целей). Заметим, что это деление “перекликается” с выделением мотивационного и волевого состояний сознания и этапов саморегуляции, предложенных им ранее в рамках модели “Рубикона” Х. Хекхаузена [20]. Детализируя эту модель далее, Ю. Куль разделил пять групп компонентов самоуправления (саморегуляция, самоконтроль, развитие воли, доступ к себе, переживание общего жизненного стресса), для диагностики которых предложил опросник волевых компонентов (*the Volitional Components Inventory (VCI)* — английский перевод от немецкого названия *Selbststeuerungs-Inventar (SSI)*) [33]. В первоначальной версии методики было предложено разделение компонентов саморегуляции и самоконтроля и продемонстрированы их корреляции с личностными особенностями (чертами “большой пятерки”). В 2004 г. методика была значительно сокращена и к англоязычной аббревиатуре добавили -S, а к немецкоязычной -K. В результате сейчас в мировой литературе существуют два названия *SSI-K* и *VCI-S*, а в структуру как модели, так и методики *SSI* входят следующие компоненты.

1. В структуру *саморегуляции* входят компоненты самоопределения, самомотивации и саморелаксации. Самоопределение предполагает соответствие поставленных целей внутреннему Я, желаниям и потребностям, а также того, придерживается ли человек этих важных для него лично целей (например, “Мне кажется, я живу в гармонии с собой”), и во многом близко пониманию автономии и самоконкордантности в теории самодетерминации [38]. Самомотивация представляет способность сохранять положительный настрой и мотивировать себя к чему-либо, когда мотивации недостаточно, например, к рутинной работе (“Работая над сложной проблемой, я всегда способен сосредоточиться на ее позитивных аспектах”). Хотя на первый взгляд самомотивация практически повторяет копинг-стратегии, такие как позитивная переоценка и перефокусирование, Ю. Куль рассматривает ее именно как процесс саморегуляции, исходную ориентировку на то, что может помочь осуществлению деятельности, не обязательно заданной стрессогенной ситуацией. Саморелаксация — способность поддерживать тот уровень активности, который поможет осуществлению текущих целей и задач (например, “Я могу легко расслабиться, даже если нахожусь в состоянии внутреннего напряжения”). По сути, саморелаксация представляет способность к общей регуляции своего эмоционального состояния в случае, если достижение значимых целей этого требует.

2. В структуре *самоконтроля* выделяются когнитивный и аффективный компоненты. Когнитивный самоконтроль понимается как способность к планированию, планомерной постановке целей, поэтапному продвижению к ним, предвосхищению затруднений (например, “Перед тем как взяться за дело, я мысленно обдумываю весь ход действий”), тогда как аффективный самоконтроль — как способность ориентироваться на цель в стрессогенных условиях, основанная на преодолении тревоги, готовность браться за задачи, не задумываясь о неприятных последствиях (например, обратный пункт: “Если мне предстоит ответственное, но неприятное дело, я часто представляю, как плохо буду себя чувствовать, если не сделаю его в срок”). В отличие от ориентации на действие/состояние, относящиеся скорее к фокусу внимания и выбору стратегии в определенных ситуациях (планирования, реализации, неудачи), самоконтроль описывает общие способности планирования и сосредоточения на цели без тревоги.

3. *Развитие воли* включает компоненты, обеспечивающие устойчивое достижение цели в течение длительного времени и вопреки возникающим помехам: мобилизацию при возникновении трудностей в достижении цели — инициативность, волевая активность, способность к концентрации. Содержательно данный компонент наиболее близок представлению о волевой регуляции, вступающей в действие после планирования, после формирования намерения и обеспечивающей переход намерения в действие и его дальнейшее поддержание, — представлению, сформулированному еще в модели “Рубикона” [20]. Следует отметить, что в ряде версий модели Ю. Куля называет этот и все последующие компоненты негативно: так, он говорит о “подавлении воли” (*volition inhibition*) как слабости связи между намерением и системой достижения цели, и все пункты, включенные им в шкалы волевой активности и способности к концентрации, обратны. Инициативность в структуре развития воли — это общая способность предоставить необходимую энергию, мобилизовать силы для начала действий, при этом цели могут быть своими или чужими, но принятыми личностью (например, “Если мне нужно выполнить определенное задание, то я предпочитаю начать не откладывая”). К волевой активности относится способность поддерживать достаточно энергии для воплощения намерения в действие, продолжения деятельности, борьба с пассивностью (например, обратный пункт: “Мне редко удается реализовать свои намерения”). Способность к концентрации — способность устранять отвлекающие моменты, препятствовать внешним и внутренним раздражи-

телям, мешающим достижению цели (например, обратный пункт: “Я часто обнаруживаю, что думаю совсем не о тех вещах, которыми занимаюсь в данный момент”).

4. *Чувствительность к себе* (в ряде версий определяется через свою противоположность — “самоподавление”, *self-inhibition*), с точки зрения Ю. Куля, является основой для интеграции и переработки эмоциональных переживаний, как положительного, так и отрицательного опыта, а также противоречивых аспектов ситуации. Включает ориентацию на действие после неудач, конгруэнтность собственным чувствам и интеграцию противоречий. Ориентация на действие после неудачи подразумевает готовность конструктивно относиться к неудаче, сохранять ориентацию на действие и учиться на ошибках (например, обратный пункт: “Если случается что-то неприятное, мне обычно требуется много времени, прежде чем я опять смогу сконцентрироваться на делах”). Конгруэнтность собственным чувствам определяется как способность отличать то, что важно самому человеку, от чужих ожиданий и давления, постоянная проверка согласованности ожиданий других со своими собственными целями и готовность действовать в соответствии с тем, что важно и конгруэнтно личности (например, обратный пункт: “Находясь под чьим-либо давлением, мне трудно осознать свои собственные потребности”). При низкой конгруэнтности человек живет не своими желаниями и чувствами, а желаниями и чувствами других людей. Хотя конгруэнтность содержательно близка самоопределению, они относятся к разным уровням самоуправления: в первом случае речь идет о согласовании своих конкретных целей с желаниями и потребностями вопреки внешнему давлению, тогда как во втором — об общем переживании своих целей как лично значимых, действительно “своих”. Наконец, интеграция противоречий описывается как способность интегрировать в свое “Я” противоречивые мысли и ощущения, принимать противоречивые аспекты опыта как часть единой реальности, соотнося их со своими ценностями и нормами (например, обратный пункт: “Со стороны мое поведение может показаться противоречивым”).

5. Последняя группа компонентов самоуправления изначально носила название “*Переживание общего жизненного стресса*” (*general stress load*) и включала компоненты требований, предъявляемых жизненной ситуацией к человеку, и угроз его благополучию. Заметим, что в такой формулировке эта группа выглядит несоответствующей другим, и ее изначально включение в методику, по всей види-

мости, объяснялось стремлением подчеркнуть важность учета ситуации и ее субъективного восприятия для понимания способности личности к самоуправлению. В настоящее время Ю. Куль, однако, склоняется к интерпретации этих компонентов в терминах самоуправления, а не внешнего стресса: с его точки зрения, компоненты требований и угроз содержательно близки ориентации на действие/состояние в трудных ситуациях и при неудачах. Иными словами, компонент угроз правомернее называть ориентацией на действие в ожидании успеха, в сложных ситуациях, связанных с преодолением сильного давления (например, “Мне нужно справиться с большими переменами в моей жизни”), а компонент требований — преодолением неудач как готовностью к конструктивному преодолению и разрешению проблем (например, “Я живу в достаточно трудных условиях”). При этом преодоление неудач, с точки зрения Ю. Куля, тесно связано с готовностью личности учиться на своих ошибках.

Следует заметить, что по меньшей мере три компонента модели напрямую апеллируют к наиболее известному из предложенных Ю. Кулем конструкту ориентации на действие/состояние. Хотя сам Ю. Куль не отрицает этой связи, в отношении самоуправления он говорит о более высоком уровне саморегуляции, что сказалося и на особенностях операционализации. Так, все компоненты самоуправления оцениваются и интерпретируются скорее как готовность или способность, тогда как ориентация на действие/состояние измеряется как наиболее вероятный фокус внимания в различных конкретных ситуациях.

*PSI*-теория достаточно успешно применяется в исследованиях близких отношений, здоровья, спортивных достижений, потребительского поведения, психотерапии, регуляторных процессах аффективного уровня [33], хотя исследований, посвященных самоуправлению, относительно немного. Вероятно, основная причина этого — крайне детализированный характер самой теории, включение большого количества различных сложно организованных конструктов, многие из которых не только неоднозначно понимаются в разных подходах (например, саморегуляция, самоконтроль, доступ к себе) и при операционализации имеют выраженную авторскую трактовку, но и видоизменялись по мере развития взглядов Ю. Куля.

Тем не менее краткая версия методики исследования самоуправления была переведена на многие языки и ее шкалы краткой версии характеризуются достаточной надежностью-согласованностью (альфа Кронбаха 0.73–0.90 [27; 30; 37]).

Было показано, что при более высоких показателях самоопределения (и косвенно *Selbststeuerungs-Inventar* через самоопределение — самомотивации и саморелаксации) отмечается лучший баланс между разными сферами жизни [29], а лучший доступ к себе тесно связан с позитивными эмоциями [39]. При низком уровне инициативности и самомотивации (при ориентации на состояние) контроль со стороны помогает испытуемым противостоять непосредственным импульсам и желаниям [21]. Однако в долгосрочной перспективе эффект контроля со стороны у этих испытуемых негативен: они перестают ориентироваться в своем выборе на то, что для них действительно важно (говоря метафорически, теряют свободу выбора). Испытуемые, ориентированные на действие, в меньшей степени зависят от контроля со стороны в целом.

В России, как уже упоминалось, *PSI*-теория Ю. Куля получила распространение практически исключительно в исследованиях контроля за действием (ориентации на действие/состояние, см. [1; 10]), что во многом объясняется недостаточностью валидизированного инструментария, основанного на других аспектах теории. При этом, на наш взгляд, несмотря на сложность модели, ее анализ и сопоставление с отечественными моделями саморегуляции могут способствовать взаимному обогащению на пути к интеграции взглядов. В частности, теорию Ю. Куля отличает акцент на важности учета как регуляции деятельности, так и регуляции состояния, а также внимание к вопросам индивидуальных различий и зависимости саморегуляции от текущей и недавней ситуации.

В соответствии с поставленной в данной работе целью апробации русскоязычной версии методики Ю. Куля выдвигались следующие гипотезы.

1. Шкалы русскоязычной версии методики характеризуются достаточной надежностью-согласованностью и ретестовой надежностью, а факторная структура методики соответствует теоретической модели Ю. Куля.

2. В подтверждение дискриминантной валидности методики, обоснованной Ю. Кулем на основе сравнения с личностными чертами, ее шкалы не повторяют черты “большой пятерки”, хотя можно ожидать, что блок саморегуляции будет наиболее связан с личностными особенностями, компоненты самоконтроля и развития воли — с добросовестностью и эмоциональной стабильностью, тогда как чувствительность к себе может быть сопряжена с лучшей эмоциональной стабильностью.

3. В подтверждение конвергентной валидности планомерность и целеустремленность в структуре самоорганизации деятельности будут связаны с компонентами саморегуляции и самоконтроля в методике исследования самоуправления, настойчивость, фиксация и самоорганизация — с компонентом самоконтроля, а ориентация на настоящее — с ориентацией на действие. Поскольку контроль за действием может рассматриваться как проявление на уровне конкретного действия возможностей самоуправления, мы также ожидали, что шкалы ОДС будут коррелировать со шкалами методики исследования самоуправления, особенно ориентацией на действие после неудач, преодолением неудач и ориентацией на действие в ожидании успеха. Наконец, более высокий уровень самоуправления должен проявляться в стрессогенной ситуации в предпочтении более “продуктивных” копинг-стратегий, направленных на активную переработку и преодоление.

## МЕТОДИКА

Исследование проводилось в три этапа. На этапе первичной апробации выборка составила 262 студента факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова (46 мужчин и 216 женщин,  $19.3 \pm 3.2$  года). На втором этапе с целью уточнения факторной структуры и внешней валидности методики выборка была расширена за счет двух эмпирических исследований — других студентов того же факультета (114 человек, 5 мужчин и 109 женщин,  $19.3 \pm 3.2$  года) и взрослых респондентов (490 человек в возрасте от 17 до 86 лет, 139 мужчин, 347 женщин, четверо не указали пол,  $28.1 \pm 11.7$  года)<sup>2</sup>. В выборке взрослых респондентов 39 человек заполняли методику повторно через 2–3 недели после первого замера.

Третий этап включил в себя набор дополнительных данных для выявления связей методики исследования самоуправления с личностными особенностями и контролем за действием. В дополнительную выборку вошел 121 студент педагогических специальностей Вятского государственного университета (38 юношей, 83 девушки)<sup>3</sup>.

Применялись следующие методики:

<sup>2</sup> Авторы благодарят д. психол. н. проф. А.Ш. Тхостова, д. филос. н. проф. А.Н. Кричевца, к. психол. н. Е.Н. Осина за помощь в организации сбора данных.

<sup>3</sup> Авторы благодарят д. психол. н. проф. Н.А. Низовских за организацию исследования и разрешение использовать данные в качестве дополнительной выборки апробации.

1. *Методика исследования самоуправления Ю. Куля и А. Фурмана*<sup>4</sup> заполнялась всеми респондентами. Методика включает 52 пункта, относящиеся к 13 первичным шкалам (по четыре пункта в каждой шкале; примеры пунктов каждой шкалы приведены выше), сгруппированным в пять блоков: саморегуляции (шкалы самоопределения, самомотивации и саморелаксации), самоконтроля (когнитивного и аффективного), развития воли (шкалы инициативности, волевой активности, способности к концентрации), чувствительности к себе (шкалы ориентации на действие после неудач, конгруэнтности, интеграции противоречий), переживания общего жизненного стресса (шкалы преодоления неудач и ориентации на действие в ожидании успеха). Испытуемый оценивает свое согласие с утверждениями по шкале Лайкерта от 1 до 4 баллов. В связи с тем что верификация при помощи обратного перевода нередко приводит к формулировкам, плохо понятным респондентам и воспринимающимся как “калька” с английского, в данном исследовании мы предпочли стратегию когнитивного интервью [24]. Перевод методики осуществлялся авторами, все спорные моменты согласовывались с Ю. Кулем; затем на пилотажной выборке в 15 человек проводилось интервью по каждому из пунктов, по результатам пункты переформулировались.

2. *Опросник самоорганизации деятельности (ОСД, [7])* заполняли все респонденты выборки апробации ( $N = 262$ ). Методика позволяет диагностировать “способность структурировать личное время, осуществлять тактическое планирование и стратегическое целеполагание” [7, с. 87]. Включает 6 шкал: планомерность (вовлеченность в тактическое ежедневное планирование своих целей), целеустремленность (способность сконцентрироваться на цели), настойчивость (склонность к приложению волевых усилий для завершения начатого дела), фиксация (привязанность к четкому описанию, заранее запланированной структуре организации событий, ригидность в отношении планирования), самоорганизация (склонность к использованию внешних средств для организации своих действий), ориентация на настоящее (склонность ориентироваться на событиях, переживаниях и действиях настоящего момента).

3. *Методику диагностики совладающего поведения COPE [19]* заполняли на втором этапе исследования 390 студентов и взрослых респондентов.

<sup>4</sup> Апробация методики проводилась с согласия проф. Ю. Куля. Использование методики разрешено исключительно в некоммерческих целях после получения письменного разрешения правообладателя (Ю. Куля).

Опросник направлен на оценку выраженности 15 копинг-стратегий: 1) активное совладание, 2) планирование, 3) подавление конкурирующей деятельности, 4) сдерживание совладания, 5) поиск инструментальной социальной поддержки, 6) поиск эмоциональной социальной поддержки, 7) концентрация на эмоциях, 8) позитивное переформулирование, 9) отрицание, 10) принятие, 11) обращение к религии, 12) использование “успокоительных” (алкоголя, успокоительных средств, лекарств), 13) юмор, 14) поведенческий уход от проблемы и 15) мысленный уход от проблемы.

4. Опросник “Большой пятерки” Дж. Капрара и коллег (BFQ-2 [17]) заполнялся всеми респондентами дополнительной выборки ( $N = 121$ ). В методике каждая из пяти черт включает два компонента: доминантность и динамизм относятся к энергичности, эмпатия и вежливость — к дружелюбию, скрупулезность и упорство — к добросовестности, контроль над эмоциями и контроль импульсов — к эмоциональной стабильности, открытость культуре и опыту — к открытости.

5. Модификация опросника ориентации на действие/состояние [10] заполнялась всеми респондентами дополнительной выборки ( $N = 121$ ). В оригинальном варианте (ОДС [1]) опросник включает 36 ситуаций, относящихся к трем шкалам — неудаче, планированию и реализации. Испытуемый должен выбрать между двумя альтернативами поведения в каждой ситуации, отнесенной к соответствующей шкале. В модифицированной версии внесены два изменения: во-первых, для каждой ситуации добавлен дополнительный вариант ответа, соответствующий рефлексивной ориентации, во-вторых, вместо выбора одного из вариантов ответа (ипсативная форма фиксации ответов) испытуемый оценивал вероятность каждой реакции по шкале Лайкерта от 1 (“никогда”) до 5 (“постоянно”) баллов. Однако в связи с задачами апробации результаты в отношении рефлексивной ориентации ниже не приведены. Паттерны корреляций со шкалами ориентации на действие и ориентации на состояние были противоположны (т.е. ориентация на действие/состояние здесь функционирует как единый континуум), поэтому в табл. 3 сохранены лишь данные об ориентации на состояние.

Обработка данных проводилась в программах IBM SPSS Statistics 23.0 и EQS 6.1. Конфирматорный факторный анализ проводился по выборкам первых двух этапов исследования, количество респондентов в которых после исключения лиц с пропусками в ответах составило 834 человека.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Надежность-согласованность и ретестовая надежность шкал методики

Надежность-согласованность шкал русскоязычной версии методики по большинству показателей была несколько ниже, чем в оригинальной версии, однако, как правило, варьировала от приемлемой до хорошей. Как показано в табл. 1, по данным выборки валидизации исключение составляла шкала переживания смысла, надежность-согласованность которой была низка. Однако по данным общей выборки апробации ее согласованность допустима, и исходно низкий уровень вызван, по-видимому, случайными вариациями. Следует отметить, что по шкале самодетерминации альфа Кронбаха приемлема, но заметно ниже, чем в оригинальной версии, поэтому вопрос о ее надежности-согласованности требует уточнения в дальнейших исследованиях.

Согласно  $t$ -критерию Стьюдента результаты через 2–3 недели после первого замера не отличаются от исходных ( $t = -0.97-1.98$ ,  $p > 0.05$ ) и значимо с ними коррелируют на уровне не ниже  $r = 0.48$ , что позволяет говорить о ретестовой надежности шкал методики.

Сравнение показателей по шкалам по полу и возрасту проводилось в подгруппе взрослых респондентов. У женщин по сравнению с мужчинами ниже показатели самомотивации, саморелаксации и по всем шкалам блока чувствительности к себе ( $t = 2.20-5.90$ ,  $p < 0.01$ ,  $\eta^2 = 0.02-0.07$ ), но ниже — по аффективному самоконтролю ( $t = -2.29$ ,  $p < 0.01$ ,  $\eta^2 = 0.01$ ), а у респондентов старшего возраста выше показатели по компонентам волевой активности, способности к концентрации, интеграции противоречий ( $r = 0.24-0.26$ ,  $p < 0.01$ ). Однако во всех случаях речь идет о слабом по величине эффекте.

### Факторная структура методики

В теоретической модели Ю. Куля можно выделить первичную структуру методики (шкалы) и вторичную структуру (компоненты саморегуляции).

С целью проверки первичной структуры методики и сочетания первичной и вторичной структур проводился конфирматорный факторный анализ [8; 23]. Как правило, модель считается соответствующей эмпирическим данным при следующих показателях: критерий относительного согласия модели (*comparative fit index*, *CFI*) превышает 0.90 (с точки зрения ряда авторов, допустимы также значения 0.85–0.90), квадратичная усредненная ошибка аппроксимации (*root meansquare error of ap-*

**Таблица 1.** Надежность-согласованность шкал методики русскоязычной и оригинальной версии

Компоненты	Шкалы	Описательная статистика		Альфа Кронбаха			Ретестовая корреляция ( $N = 39$ )
		Среднее	Ст. откл.	Выборка апробации ( $N = 262$ )	Общая выборка ( $N = 876$ )	Оригинальная версия методики	
Саморегуляция	Самоопределение	11.35	2.15	0.67	0.63	0.76	0.48
	Самотивация	10.39	2.46	0.78	0.77	0.82	0.65
	Саморелаксация	8.98	2.67	0.75	0.74	0.84	0.77
Самоконтроль	Когнитивный самоконтроль	30.71	5.99	0.85	0.85	0.81	0.69
	Аффективный самоконтроль	11.46	3.04	0.83	0.79	0.73	0.59
Развитие воли	Инициативность	10.31	2.98	0.74	0.72	0.79	0.71
	Волевая активность	21.33	3.10	0.66	0.71	0.80	0.65
	Способность к концентрации	10.17	2.45	0.85	0.86	0.90	0.70
Чувствительность к себе	Ориентация на действие после неудач	9.75	2.59	0.77	0.79	0.84	0.71
	Конгруэнтность собственным чувствам	9.21	3.02	0.57	0.69	0.78	0.56
Общий жизненный стресс	Интеграция противоречий	29.12	6.67	0.80	0.82	0.84	0.59
	Преодоление неудач	9.23	2.71	0.75	0.70	0.83	0.64
	Ориентация на действие в ожидании успеха	10.21	2.65	0.82	0.78	0.82	0.61

*proximation*, *RMSEA*) не превышает 0.05 (допустимыми считаются значения 0.06–0.08), частное  $\chi^2$  и числа степеней свободы около 2.

К сожалению, наиболее распространенная практика, когда проверяется соответствие эмпирическим данным единственной модели и при этом допускаются ее улучшения, если они обоснованы, позволяет исследователю достичь необоснованно высоких показателей согласованности. С нашей точки зрения, более правомерным является сравнение альтернативных моделей описания данных без их улучшения [36]. В данном исследовании проводилось сравнение показателей пяти различных моделей.

1. Модель 1 включала основные (первичные) шкалы согласно концепции Ю. Куля, которые рассматривались как независимые, не коррелирующие друг с другом латентные переменные (факторы). Пункты опросника использовались как зависимые переменные — индикаторы, детерминированные шкалами согласно ключам (по 4 пункта на шкалу).

2. Модель 2 отличалась от модели 1 тем, что в ней оценивались корреляции между латентными

переменными-шкалами, которые в концепции Ю. Куля относились к одному и тому же компоненту (см. табл. 1).

3. В модели 3 оценивались корреляции между всеми первичными шкалами.

4. Модель 4 — факторная модель второго порядка. Факторами второго порядка являлись пять компонентов, детерминирующих факторы первого порядка (шкалы) согласно модели Куля. Так, факторы второго порядка были независимыми, не коррелирующими друг с другом.

5. Модель 5 повторяла модель 4 с тем отличием, что оценивались корреляции между вторичными факторами.

Поскольку нашей задачей было сравнение вложенных моделей между собой, не допускалось никаких других корреляций в модели (например, между остаточными компонентами для пунктов).

Показатели согласованности моделей представлены в табл. 2. Сравнение вложенных моделей выполнялось с помощью критерия разности хи-квад-

**Таблица 2.** Соответствие теоретической модели Ю. Куля эмпирическим данным методики: результаты конфирматорного факторного анализа ( $N = 834$ )

Модель	CFI	RMSEA	$\chi^2/df$	$\chi^2$	df	AIC	CAIC
Модель 1. Основные шкалы, без корреляции между ними	0.68	0.08	5.98	7623	1274	5075.29	-2219.93
Модель 2. Основные шкалы, корреляции по компонентам	0.81	0.06	3.89	4919	1263	2393.12	-4839.11
Модель 3. Основные шкалы, корреляции между всеми шкалами	0.89	0.05	2.81	3365	1196	973.60	-5874.97
Модель 4. Основные и вторичные шкалы, без корреляции между вторичными шкалами	0.81	0.06	3.94	4947	1256	2435.39	-4756.76
Модель 5. Основные и вторичные шкалы, корреляции между вторичными шкалами	0.86	0.05	3.28	4085	1246	1592.68	-5542.21

рат [8]. Для обоих рядов вложенных моделей  $1 \subset 2 \subset 3$  и  $1 \subset 4 \subset 5$  переходы к более сложным моделям значимо их улучшают (во всех случаях  $p < 10^{-20}$ ). То есть модели 3 и 5 являются лучшими с точки зрения точности описания эмпирических данных. Модели 3 и 5 не являются вложенными и были сопоставлены с помощью показателей AIC и CAIC (характеристики модели 3 достигают принятых достаточными значений) и превосходят по своим характеристикам остальные модели. Иными словами, данные подтверждают теоретическую 13-факторную модель, если считать шкалы коррелирующими друг с другом.

Следует отметить, что хотя полученные данные не позволяют сделать однозначного вывода о соответствии вторичных шкал эмпирическим данным, они поддерживают гипотезу о коррелирующих первичных шкалах, что полностью соответствует модели Ю. Куля. При этом максимальное значение коэффициента корреляции составило 0.62, т.е. ни в одном случае нельзя сказать, что шкалы избыточны или повторяют друг друга.

### Внешняя валидность методики

Компоненты блока саморегуляции наиболее тесно связаны с чертами “большой пятерки”, хотя ни в одном случае шкалы методики не повторяют шкалы BFO-2 (максимальный коэффициент корреляции  $r = 0.58$ , табл. 3). В первую очередь самоопределение, самомотивация и саморелаксация коррелируют с эмпатией и упорством, в меньшей степени — с контролем за импульсами и скрупулезностью, доминантностью и динамизмом. Как инициативность, так и волевая активность связаны с лучшим контролем импульсов, доминантностью и скрупулезностью, что достаточно очевидно. При более высоком уровне упорства выше конгруэнтность собственным чувствам, преодоление неудач

и ориентация на действие в ожидании успеха, но ниже ориентация на действие после неудач и способность к интеграции противоречий. Закономерно предположить, что хорошая способность к интеграции противоречий, в том числе принятие неудач, а также готовность немедленно начать действовать, не раздумывая над ними, скорее препятствуют упорному достижению цели вопреки негативной ситуации, тогда как оценка ее важности и понимание, что трудная ситуация требует изменений, способствует ему. Следует отметить, что самоконтроль связан лишь с открытостью опыту, причем когнитивный контроль — положительно, а аффективный — отрицательно. Иными словами, как более детальное планирование, так и тревожные размышления о важности достижения целей сопряжены с поиском новых ситуаций и новой информации.

В соответствии с гипотезами шкалы опросника самоорганизации деятельности коррелируют с рядом шкал опросника самоуправления. В частности, шкала плановности ОСД очень близка к шкале когнитивного самоконтроля, шкала целеустремленности тесно связана с самоопределением и самомотивацией. Шкала настойчивости наиболее близка развитию воли, хотя также тесно связана с самоопределением и самомотивацией. Шкала фиксации ОСД положительно коррелирует со шкалой аффективного самоконтроля, а шкала самоорганизации — со шкалами блока самоконтроля. Склонность к ориентации на настоящее в самоорганизации деятельности связана со шкалами блока саморегуляции и ориентацией на действие после неудачи.

Ориентация на состояние в отношении неудач и при реализации (но не при планировании) связана в первую очередь с худшей саморегуляцией, преодолением неудач и ориентацией на действие в ожидании успеха.

**Таблица 3.** Корреляционный анализ связи шкал методики с личностными чертами, особенностями самоорганизации деятельности, контролем за действием и копинг-стратегиями

Шкалы	Самоопределение	Самомотивация	Саморелаксация	Когнитивный самоконтроль	Аффективный самоконтроль	Инициативность	Волевая активность	Способность к концентрации	Ориентация на действие после неудач	Контрастность собственным чувствам	Интеграция противоречий	Преодоление неудач	Ориентация на действие в ожидании успеха
BFQ-2 Динамизм	0.11	0.37**	0.38**	0.17	-0.01	0.10	0.06	-0.03	0.01	0.15	0.06	0.06	0.15
BFQ-2 Доминантность	0.26**	0.33**	0.24**	0.10	-0.10	0.38**	0.27**	0.06	0.01	-0.11	-0.02	0.05	0.01
BFQ-2 Эмпатия	0.47**	0.45**	0.58**	0.08	0.09	0.33**	0.16	0.13	-0.07	0.23**	-0.12	0.25**	0.25**
BFQ-2 Вежливость	0.27**	0.34**	0.26**	0.19*	-0.06	0.06	0.04	-0.09	-0.04	0.11	-0.02	-0.02	-0.11
BFQ-2 Скрупулезность	0.48**	0.34**	0.26**	0.05	-0.07	0.24**	0.25**	0.19*	-0.15	0.16	-0.20*	0.18	0.19*
BFQ-2 Упорство	0.51**	0.40**	0.53**	0.05	0.23*	0.11	0.17	0.19*	-0.30**	0.52**	-0.37**	0.51**	0.52**
BFQ-2 Контроль над эмоциями	0.12	0.34**	0.13	0.23*	0.01	0.22*	0.14	-0.02	-0.09	0.07	-0.20*	0.11	0.14
BFQ-2 Контроль импульсов	0.31**	0.47**	0.36**	0.23*	-0.17	0.42**	0.44**	0.15	-0.17	0.26**	-0.21*	0.11	-0.01
BFQ-2 Открытость опыту	0.09	0.25**	0.03	0.36**	-0.32**	0.24**	0.21*	0.03	-0.05	0.00	-0.04	-0.14	-0.35**
ОСД Планомерность	0.17**	0.27**	0.02	0.71**	0.37**	0.35**	0.24**	0.15*	-0.10	-0.08	0.00	0.12*	0.12
ОСД Целеустремленность	0.50**	0.47**	0.22**	0.25**	0.18**	0.38**	0.39**	0.34**	0.14*	0.26**	0.17**	-0.08	-0.10
ОСД Настойчивость	0.45**	0.51**	0.25**	0.28**	0.05	0.54**	0.76**	0.64**	0.31**	0.36**	0.37**	-0.24**	-0.20**
ОСД Фиксация	0.01	0.10	-0.17**	0.26**	0.36**	0.28**	0.21**	-0.07	-0.27**	-0.06	-0.08	0.21**	0.14*
ОСД Самоорганизация	0.05	0.11	0.03	0.33**	0.27**	0.12*	0.02	0.04	-0.09	-0.04	-0.06	0.18**	0.13*
ОСД Ориентация на настоящее	0.22**	0.20**	0.34**	-0.08	-0.15*	0.09	0.05	0.08	0.32**	0.13*	0.01	-0.10	-0.07
ОДС Ориентация на состояние при неудачах	-0.41**	-0.39**	-0.44**	0.00	-0.42**	-0.09	-0.16	-0.20*	0.23*	-0.37**	0.36**	-0.50**	-0.65**
ОДС Ориентация на состояние при реализации	-0.32**	-0.38**	-0.32**	0.10	-0.28**	-0.22*	-0.33**	-0.36**	0.28**	-0.35**	0.38**	-0.46**	-0.48**
СОРЕ Позитивное переформулирование и личностный рост	0.31**	0.31**	0.28**	0.20**	0.04	0.08	0.11*	0.17**	0.31**	0.20**	0.12*	-0.19**	-0.08

Шкалы	Самоопределение	Самомотивация	Саморелаксация	Когнитивный самоконтроль	Аффективный самоконтроль	Инициативность	Волевая активность	Способность к концентрации	Ориентация на действие после неудач	Конгруэнтность собственным чувствам	Интеграция противоречий	Преодоление неудач	Ориентация на действие в ожидании успеха
COPE Мысленный уход от проблемы	-0.14**	-0.15**	-0.16**	-0.05	-0.02	-0.13**	-0.23**	-0.27**	-0.26**	-0.28**	-0.27**	0.17**	0.24**
COPE Концентрация на эмоциях и их активное выражение	-0.21**	-0.30**	-0.42**	-0.05	-0.07	-0.18**	-0.28**	-0.31**	-0.51**	-0.40**	-0.33**	0.21**	0.18**
COPE Активное совладание	0.41**	0.46**	0.20**	0.37**	-0.13**	0.31**	0.31**	0.30**	0.17**	0.21**	0.14**	-0.14**	-0.11*
COPE Отрицание	-0.23**	-0.16**	-0.16**	-0.14**	-0.11*	-0.09	-0.20**	-0.25**	-0.28**	-0.30**	-0.23**	0.13*	0.23**
COPE Юмор	0.07	0.17**	0.28**	-0.01	0.06	0.02	0.01	0.05	0.26**	0.14**	0.02	-0.12*	-0.04
COPE Поведенческий уход от проблемы	-0.31**	-0.34**	-0.16**	-0.17**	0.07	-0.20**	-0.27**	-0.23**	-0.19**	-0.25**	-0.11*	0.11*	0.10*
COPE Подавление конкурирующей деятельности	0.25**	0.37**	0.18**	0.25**	-0.19**	0.25**	0.20**	0.27**	0.12*	0.11*	0.14**	-0.05	-0.08
COPE Планирование	0.34**	0.35**	0.13**	0.45**	-0.18**	0.16**	0.17**	0.17**	0.11*	0.15**	0.11*	-0.10	-0.05

Примечание. Представлены только показатели, абсолютное значение корреляций которых со шкалами методики исследования самоуправления превышает 0.25.

BFQ-2 — опросник “большой пятерки”, ОСД — опросник самоорганизации деятельности, ОДС — опросник ориентации на действие/состояние, COPE — методика диагностики совладающего поведения COPE.

\*  $-p < 0,05$ , \*\*  $-p < 0,01$ .

Копинг-стратегии, направленные на осмысление ситуации и конкретизацию целей — позитивное переформулирование, планирование — связаны в первую очередь с развитием блока саморегуляции, тогда как подавление конкурирующей деятельности и активное совладание, которые наиболее важны в процессе достижения цели, в равной степени сопряжены с показателями по блокам саморегуляции, самоконтроля и развития воли. Стратегии избегания (мысленный и поведенческий уход от проблемы, избегание) и концентрация на эмоциях отрицательно связаны с большинством шкал методики исследования самоуправления.

## ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Целью работы была апробация русскоязычной версии методики самоуправления Ю. Куля

и А. Фурмана. Полученные данные свидетельствуют о достаточной надежности-согласованности и ретестовой надежности шкал методики, а также воспроизводимости теоретической модели саморегуляции при конфирматорном факторном анализе пунктов методики. Наилучшим образом соответствует эмпирическим данным модель, в которой пункты методики разделены на 13 коррелирующих между собой шкал. При интерпретации этих данных следует отметить два момента. Во-первых, поскольку выделенные Ю. Кулем конструкты *содержательно* тесно связаны между собой, закономерно предполагать, что их дифференциация на основе эмпирических данных может быть затруднена из-за интерференции пунктов с “чужими” шкалами, а также из-за того, что ошибки коррелируют друг с другом. Общепринятым способом преодоления этой проблемы является выявление и содержательный анализ таких случаев и введение

соответствующих поправок в модель конфирматорного факторного анализа. Как отмечалось выше, этот способ уязвим для критики, поскольку позволяет бесосновательно “улучшать” показатели модели до приемлемых [22]. Поэтому в данном исследовании мы использовали другой способ — сравнение альтернативных моделей без дополнительных поправок. Тот факт, что показатели двух лучших моделей — 13 коррелирующих между собой шкал и 13 шкал, объединенных в 5 вторичных коррелирующих между собой шкал, — лишь немногим ниже приемлемого уровня, свидетельствует о хорошем соответствии эмпирических данных теоретической модели Ю. Куля.

Во-вторых, отдельного внимания требует результат, что наиболее оптимальной признана модель, включающая только первичные (но не вторичные) шкалы. Значит ли это, что вторичная структура методики не подтверждается? Этот вопрос требует дальнейших исследований; на настоящий момент следует признать, что анализ первичных шкал без учета их вторичной структуры позволяет описать данные не хуже, чем при учете. Заметим, что разделяя пять блоков, Ю. Куль уточнял исходную дихотомию саморегуляция—самоконтроль, и последние три блока были попыткой развести различные процессы самоконтроля. Возможно, что эти процессы важны не только на этапе конкретизации намерения и его осуществления, но и в самоопределении и постановке цели, чем и объясняется интерференция вторичных шкал.

В подтверждение дискриминантной валидности методики компоненты самоуправления не повторяют черты “большой пятерки”, хотя блок саморегуляции в полном соответствии с моделью Ю. Куля наиболее тесно связан с широким кругом личностных особенностей — дружелюбием, добросовестностью, эмоциональной стабильностью, энергичностью. С одной стороны, выбор личностно значимых целей и поддержание концентрации на них без чрезмерного напряжения способствуют внутренней мотивации и большему упорству в их достижении и в конечном счете — большему благополучию [37]. С другой стороны, более дружелюбной, эмоционально стабильной, добросовестной и энергичной личности легче осуществлять эти процессы, т.е. личностные особенности могут выступать как ресурсы лучшей регуляции. В соответствии с обыденной интуицией контроль импульсов, доминантность и скрупулезность связаны с инициативностью и волевой активностью. Интересно, что корреляция шкалы упорства с преодолением неудач и ориентацией на действие в ожидании успеха полностью согласуется с поздними представле-

ниями Ю. Куля о том, что речь идет не столько о действительных требованиях и угрозах, сколько о готовности личности действовать вопреки этим угрозам и требованиям. Подтверждают эту идею и прямые тесные корреляции этих шкал с ориентацией на действие/состояние при неудачах и реализации. При этом постоянная проверка субъективной важности поставленной цели, по-видимому, связана с большим упорством, тогда как принятие неудач и немедленное начало других действий — с меньшим.

В подтверждение конвергентной валидности при неудаче и реализации ориентация на действие, в противоположность ориентации на состояние, сопряжена с лучшим самоопределением, самомотивацией и саморелаксацией, а также преодолением неудач и ориентацией на действие в ожидании успеха. Более тесная связь этих шкал с блоком саморегуляции, нежели с другими блоками, может объясняться тем, что контроль за действием при неудаче и реализации в концепции Ю. Куля описывает ориентацию личности в уже заданной ситуации, требующей скорее переосмысления и совладания, нежели упорства.

Помимо этого шкалы методики исследования самоуправления ожидаемо коррелируют со шкалами опросника самоорганизации деятельности [6], косвенно подтверждая конвергентную валидность методики: в частности, целеустремленность связана с самоопределением и самомотивацией, а планомерность, фиксация и самоорганизация — с особенностями самоконтроля. Хотя в данном исследовании не проводилось сопоставления методики исследования самоуправления Ю. Куля и А. Фурмана и методики саморегуляции поведения В.И. Моросановой (ССП [11]), и это является задачей дальнейших исследований, результаты апробации опросника самоорганизации деятельности [6] косвенно свидетельствуют о сопоставимости этих инструментов. Так, шкалы планомерности и целеустремленности ОСД как содержательно, так и эмпирически близки планированию и моделированию, тогда как шкалы настойчивости и самоорганизации связаны с программированием и негативно — с гибкостью (абсолютные значения корреляций 0.66–0.78).

Интересно, что блок саморегуляции связан с широким спектром активных способов как переосмысления, так и преодоления стрессогенной ситуации в действии (позитивное переформулирование, планирование, активное совладание, подавление конкурирующей деятельности), тогда как блоки самоконтроля и развития воли — только со способами преодоления в действии. При этом большинство шкал самоуправления отрицательно

коррелирует со стратегиями избегания и концентрации на эмоциях.

### ВЫВОДЫ

В целом методика исследования самоуправления Ю. Куля и А. Фурмана может быть признана надежным и валидным инструментом и рекомендована для использования в научных целях, в первую очередь с целью дифференциации и сравнительного анализа различных компонентов и процессов саморегуляции деятельности и состояния. Валидность методики обоснована ожидаемыми корреляционными связями ее шкал с личностными особенностями, особенностями самоорганизации деятельности и контроля за действием, а также совладающего поведения.

Задачами дальнейших исследований являются сопоставление показателей методики с другими инструментами диагностики особенностей саморегуляции, а также выявление ее возможностей в предсказании различных зависимых переменных — постановки и достижения конкретных целей, эффективности деятельности, динамики состояния, субъективного благополучия.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильев И.А., Митина О.В., Шапкин С.А. Контроль за действием как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 330–359.
2. Дикая Л.А. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности: Дисс. ... д. психол. наук. М., 2002.
3. Конопкин О.А. Психологические механизмы саморегуляции деятельности. М.: Ленанд, 2011.
4. Корнилова Т.В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в условиях неопределенности и риска. СПб.: Нестор-История, 2015.
5. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 107–130.
6. Мандрикова Е.Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД) // Психологическая диагностика. 2010. № 2. С. 87–111.
7. Митина О.В. Моделирование латентных изменений с помощью структурных уравнений // Экспериментальная психология. 2008. № 1. С. 131–148.
8. Митина О.В. Теория личности как взаимодействие систем // Предисловие к переводу книги: Куль Ю., Шторх М. Сила собственного Я. Семь Психогимнастик для бессознательного. Харьков: Гуманитарный Центр, 2015. С. 7–35.
9. Митина О.В., Рассказова Е.И. Рефлексивная ориентация и ее диагностика в структуре контроля за действием // Психологический журнал. 2014. Т. 35. № 2. С. 118–128.
10. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции произвольной активности человека. М.: Наука, 2001.
11. Моросанова В.И. Стиль саморегуляции поведения (ССПМ). Руководство. М.: Когито-Центр, 2004.
12. Моросанова В.И., Бондаренко И.Н. Общая способность к саморегуляции: операционализация феномена и экспериментальный подход к диагностике ее развития // Вопросы психологии. 2016. № 2. С. 109–123.
13. Николаева В.В. Особенности личности при соматических заболеваниях // Соколова Е.Т., Николаева В.В. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. М.: SvR-Аргус, 1995. С. 207–357.
14. Николаева В.В. Влияние хронической болезни на психику. Психологическое исследование. М.: Изд-во Московского университета, 1987.
15. Обознов А.А. Психологическая регуляция операторской деятельности. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2003.
16. Осин Е.Н., Рассказова Е.И., Неякина Ю.Ю., Дорфман Л.Я., Александрова Л.А. Операционализация пятифакторной модели личностных черт на российской выборке // Психологическая диагностика. 2015. № 3. С. 80–104.
17. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. М.: ПерСе, 2005.
18. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики СОРЕ // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. № 10 (1). С. 82–118.
19. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. М.: Смысл; СПб.: Питер, 2003.
20. Baumann N., Kuhl J. How to resist temptation: the effects of external control versus autonomy support on self-regulatory dynamics // Journal of Personality. 2005. V. 73. № 2. P. 443–470.
21. Baumeister R.F., Vohs K.D., Tice D.M. The strength model of self-control // Current Directions in Psychological Science. 2007. V. 16. P. 396–403.
22. Brown T. Confirmatory factor analysis for applied research. N.Y.; L.: The Guilford Press, 2006.
23. Byrne B. Adaptation of assessment scales in cross-national research: issues, guidelines and caveats // International

- al Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation. 2016. V. 5. № 1. P. 51–65.
24. Carver C.S., Scheier M.F. On the self-regulation of behavior. N.Y.: Cambridge University Press, 1998.
  25. Deci E.L., Ryan R.M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior // Psychological Inquiry. 2000. V. 11. P. 227–268.
  26. Forstmeier S., Rüdell H. Measuring Volitional Competences: Psychometric Properties of a Short Form of the Volitional Components Questionnaire (VCQ) in a Clinical Sample // Psychology Journal. 2008. V. 1. P. 66–77.
  27. Gollwitzer P.M., Sheeran P. Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes // Advances in Experimental Social Psychology. 2006. V. 38. P. 69–119.
  28. Groepel P., Kuhl J. Having time for life activities: Life balance and self-regulation // Zeitschrift für Gesundheitspsychologie. 2006. V. 14. № 2. P. 54–63.
  29. Kuhl J., Alsleben P. TOP Manual. Münster: Sonderpunkt, 2012.
  30. Kuhl J. Action and state orientation: Psychometric properties of the action control scales (ACS-90) // Volition and personality: Action versus state orientation / Eds. J. Kuhl, J. Beckmann. Göttingen, Germany: Hogrefe, 1994. P. 47–59.
  31. Kuhl J., Fuhrman A. Decomposing self-regulation and self-control: The Volitional Components Inventory // Motivation and self-regulation across the life span / Eds. J. Heckhausen, C. Dweck. N.Y., NY, US: Cambridge University Press, 1998. P. 15–49.
  32. Kuhl J., Kazen M., Koole S.L. Putting self-regulation theory into practice: a user’s manual // Applied Psychology: An International Review. 2006. № 55 (3). P. 408–418.
  33. Kuhl J., Koole S.L. Workings of the will: A functional approach // Handbook of experimental existential psychology / Eds. J. Greenberg, S.L. Koole, T. Pyszczynski. N.Y.: Guilford Press, 2004. P. 411–430.
  34. Leventhal H., Brissette I., Leventhal E. The common-sense model of self-regulation of health and illness // The self-regulation of health and illness behavior / Eds. L.D. Cameron, H. Leventhal. N.Y.: Routledge, 2003. P. 42–65.
  35. Little T.D. Longitudinal structural equation modeling. N.Y.: The Guilford Press, 2013.
  36. Pečjak S., Košir K. Personality, motivational factors and difficulties in career decision-making in secondary school students // Psihologijsketeme. 2007. V. 16. № 1. P. 141–158.
  37. Sheldon K. Becoming oneself: The central role of self-concordant goal selection // Personality and Social Psychology Review. 2014. V. 18. № 4. P. 349–365.
  38. Quirin M., Kuhl J. Positive affect, self-access, and health: Research based on PSI theory // Zeitschrift für Gesundheitspsychologie. 2008. V. 16. № 3. P. 139–142.

## J. KUHL'S AND A. FUHRMAN'S SELF-GOVERNMENT TEST: PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF RUSSIAN LANGUAGE VERSION<sup>5</sup>

O. V. Mitina<sup>1,\*</sup>, E. I. Rasskazova<sup>1,2,\*\*</sup>

<sup>1</sup>Lomonosov Moscow State University; 125009, Moscow, Mokhovaya str., h. 11, b. 9, Russia.

<sup>2</sup>Higher School of Economics (National Research University);  
101000, Moscow, Myasnitskaya str., 20, Russia.

\*PhD (psychology), associate professor, general psychology chair, psychological department, MSU.  
E-mail: omitina@inbox.ru

\*\*PhD (psychology), associate professor, neuro- and pathopsychology chair, psychological department,  
Lomonosov MSU, leading research fellow of international laboratory of positive psychology and personality, HSE.  
E-mail: e.i.rasskazova@gmail.com

Received 17.11.2017

**Abstract.** Despite progress in psychology of self-regulation the problem of correspondence of different approaches and methods of its diagnostics are still controversial. Approbation of questionnaire for self-government study that was proposed by J. Kuhl in the context of self-regulation model and Personality systems interaction theory (PSI-theory) is the objective of the work. The questionnaire consists of 13 scales which are combined in 5 blocks (self-regulation, self-control, volition development, sensitivity to oneself, general life stress). 497 students of psychological and pedagogical departments and 490 adults participated in the research. All respondents filled out self-regulation questionnaire; 262 respondents filled out activity self-regulation questionnaire; 121 — Big Five test and modified variant of Action-State Orientation questionnaire; 390 — coping behavior test (COPE). 39 persons re-completed the questionnaire in 2–3 weeks. Sufficient reliability (0.63–0.86, except sense experiencing scale), test-retest reliability and factor structure of questionnaire scales, correlations of scales with peculiarities of activity self-organization (purposefulness, regularity, persistence, self-organization), orientation at state in failure and planning, as well as with strategies of active rethinking and coping with stress situation are demonstrated. Thus, the questionnaire for self-regulation study can be considered as reliable and valid one and can be used in studies in which differentiation and comparison of different aspects of activity and state self-regulation is required.

**Keywords:** J. Kuhl's model of self-management, Personality systems interaction theory, PSI-theory, self-government test by J. Kuhl and A. Fuhrman, psychodiagnostics.

### REFERENCES

1. Vasil'ev I.A. Mitina O.V., SHapkin S.A. Kontrol' za dejstviem kak sostavlyayushchaya lichnostnogo potentsiala // Lichnostnyj potentsial: struktura i diagnostika / Ed. D.A. Leont'ev. Moscow: Smysl, 2011. P. 330–359. (In Russian)
2. Dikaya L.A. Psihologiya samoregulyacii funkcional'nogo sostoyaniya sub"ekta v ehkstremaal'nyh usloviyah deyatel'nosti: Diss. ... d. psihol. nauk. Moscow, 2002. (In Russian)
3. Konopkin O.A. Psihologicheskie mekhanizmy samoregulyacii deyatel'nosti. Moscow: Lenand, 2011. (In Russian)
4. Kornilova T.V. Intellektual'no-lichnostnyj potentsial cheloveka v usloviyah neopredelennosti i riska. St. Petersburg: Nestor-Istoriya, 2015. (In Russian)
5. Leont'ev D.A. Lichnostnyj potentsial kak potentsial samoregulyacii // Lichnostnyj potentsial: struktura i diagnostika / Ed. D.A. Leont'ev. Moscow: Smysl, 2011. P. 107–130. (In Russian)
6. Mandrikova E.Yu. Razrabotka oprosnika samoorganizacii deyatel'nosti (OSD) // Psihologicheskaya diagnostika. 2010. № 2. P. 87–111. (In Russian)
7. Mitina O.V. Modelirovanie latentnyh izmenenij c pomoshch'yu strukturnyh uravnenij // Ehksperimental'naya psihologiya. 2008. № 1. P. 131–148. (In Russian)
8. Mitina O.V. Teoriya lichnosti kak vzaimodejstvie sistem // Predislovie k perevoduknigi Kul' Yu., Shtorh M. Sila sobstvennogo Ya. Sem' Psihogimnastik dlya bessoznatel'nogo. Har'kov: Gumanitarnyj Centr, 2015. P. 7–35. (In Russian)
9. Mitina O.V., Rasskazova E.I. Refleksivnaya orientaciya i ee diagnostika v structure kontrolya za dejstviem // Psihologicheskij zhurnal. 2014. V. 35. № 2. P. 118–128. (In Russian)

<sup>5</sup>The research is supported by RSF grant, project 16-18-10439 "System-dynamic analysis of activity regulation".

10. *Morosanova V.I.* Individual'nyj stil' samoregulyacii: fenomen, struktura i funkcii proizvol'noj aktivnosti cheloveka. Moscow: Nauka, 2001. (In Russian)
11. *Morosanova V.I.* Stil' samoregulyacii povedeniya (SSPM). Rukovodstvo. Moscow: Kogito-Centr, 2004. (In Russian)
12. *Morosanova V.I., Bondarenko I.N.* Obshchaya sposobnost' k samoregulyacii: operacionalizaciya fenomena i ehksperimental'nyj podhod k diagnostike ee razvitiya // *Voprosy psihologii*. 2016. № 2. P. 109–123. (In Russian)
13. *Nikolaeva V.V.* Osobennosti lichnosti pri somaticheskikh zabolevaniyah // *Sokolova E.T., Nikolaeva V.V.* Osobennosti lichnosti pri pogranichnyh rasstrojstvah i somaticheskikh zabolevaniyah. Moscow: SvR-Argus, 1995. P. 207–357. (In Russian)
14. *Nikolaeva V.V.* Vliyanie hronicheskoy bolezni na psihiku. Psihologicheskoe issledovanie. Moscow: Izdatel'stvo Moskovskogo universiteta, 1987. (In Russian)
15. *Oboznov A.A.* Psihologicheskaya regulyaciya operatorskoj deyatel'nosti. Moscow: Izd-vo "Institut psihologii RAN", 2003. (In Russian)
16. *Osin E.N., Rasskazova E.I., Neyaskina Yu.Yu., Dorfman L.Ya., Aleksandrova L.A.* Operacionalizaciya pyati-faktornoj modeli lichnostnyh chert na rossijskoj vyborke // *Psihologicheskaya diagnostika*. 2015. № 3. P. 80–104. (In Russian)
17. *Prohorov A.O.* Samoregulyaciya psihicheskikh sostoyanij: fenomenologiya, mekhanizmy, zakonomernosti. Moscow: PerSe, 2005. (In Russian)
18. *Rasskazova E.I., Gordeeva T.O., Osin E.N.* Koping-strategii v structure deyatel'nosti i samoregulyacii: psihometricheskie harakteristiki i vozmozhnosti primeneniya metodiki COPE // *Psihologiya. Zhurnal Vysshej shkoly ehkonomiki*. 2013. № 10 (1). P. 82–118. (In Russian)
19. *Hekkhauzen H.* Motivaciya i deyatel'nost'. Moscow: Smysl; St. Petersburg: Piter, 2003. (In Russian)
20. *Baumann N., Kuhl J.* How to resist temptation: The effects of external control versus autonomy support on self-regulatory dynamics // *Journal of Personality*. 2005. V. 73. № 2. P. 443–470.
21. *Baumeister R.F., Vohs K.D., Tice D.M.* The strength model of self-control // *Current Directions in Psychological Science*. 2007. V. 16. P. 396–403.
22. *Brown T.* Confirmatory factor analysis for applied research. N.Y.; L.: The Guilford Press, 2006.
23. *Byrne B.* Adaptation of assessment scales in cross-national research: issues, guidelines and caveats // *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*. 2016. V. 5. № 1. P. 51–65.
24. *Carver C.S., Scheier M.F.* On the self-regulation of behavior. N.Y.: Cambridge University Press, 1998.
25. *Deci E.L., Ryan R.M.* The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior // *Psychological Inquiry*. 2000. V. 11. P. 227–268.
26. *Forstmeier S., Rüdell H.* Measuring Volitional Competences: Psychometric Properties of a Short Form of the Volitional Components Questionnaire (VCQ) in a Clinical Sample // *Psychology Journal*. 2008. V. 1. P. 66–77.
27. *Gollwitzer P.M., Sheeran P.* Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes // *Advances in Experimental Social Psychology*. 2006. V. 38. P. 69–119.
28. *Groepel P., Kuhl J.* Having time for life activities: Life balance and self-regulation // *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*. 2006. V. 14. № 2. P. 54–63.
29. *Kuhl J., Alleben P.* TOP Manual. Münster: Sonderpunkt, 2012.
30. *Kuhl J.* Action and state orientation: Psychometric properties of the action control scales (ACS-90) // *Volition and personality: Action versus state orientation* / Eds. J. Kuhl, J. Beckmann. Göttingen, Germany: Hogrefe, 1994. P. 47–59.
31. *Kuhl J., Fuhrman A.* Decomposing self-regulation and self-control: The Volitional Components Inventory // *Motivation and self-regulation across the life span* / Eds. J. Heckhausen, C. Dweck. N.Y., NY, US: Cambridge University Press, 1998. P. 15–49.
32. *Kuhl J., Kazen M., Koole S.L.* Putting self-regulation theory into practice: a user's manual // *Applied Psychology: An International Review*. 2006. № 55 (3). P. 408–418.
33. *Kuhl J., Koole S.L.* Workings of the will: A functional approach // *Handbook of experimental existential psychology* / Eds. J. Greenberg, S.L. Koole, T. Pyszczynski. N.Y.: Guilford Press, 2004. P. 411–430.
34. *Leventhal H., Brissette I., Leventhal E.* The common-sense model of self-regulation of health and illness // *The self-regulation of health and illness behavior* / Eds. L.D. Cameron, H. Leventhal. N.Y.: Routledge, 2003. P. 42–65.
35. *Little T.D.* Longitudinal structural equation modeling. N.Y.: The Guilford Press, 2013.
36. *Pečjak S., Košir K.* Personality, Motivational Factors And Difficulties In Career Decision-Making In Secondary School Students // *Psihologijsketeme*. 2007. V. 16. № 1. P. 141–158.
37. *Sheldon K.* Becoming oneself: the central role of self-concordant goal selection // *Personality and Social Psychology Review*. 2014. V. 18. № 4. P. 349–365.
38. *Quirin M., Kuhl J.* Positive affect, self-access, and health: Research based on PSI theory // *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*. 2008. V. 16. № 3. P. 139–142.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1  
ТЕКСТ МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ САМОУПРАВЛЕНИЯ  
Ю. КУЛЯ И А. ФУРМАНА<sup>6</sup>

Пожалуйста, оцените, в какой степени каждое из этих предположений соответствует Вам или Вашему сегодняшнему состоянию, используя представленную шкалу:

Утверждения	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен
1. Почти все, чем я занимаюсь каждый день, я делаю по своей воле.	1	2	3	4
2. Если я чувствую, что тот энтузиазм, с которым я что-то делаю, начинает угасать, то я знаю, как мотивировать себя, чтобы продолжить это занятие.	1	2	3	4
3. Мне известно, как побороть свое беспокойство.	1	2	3	4
4. Если я должен сделать много дел, то я составляю план (т.е. решаю, что и когда буду делать).	1	2	3	4
5. Чтобы лучше себя мотивировать, я начинаю представлять, что может случиться, если я вовремя не выполню эту работу.	1	2	3	4
6. Если я <i>должен</i> что-либо сделать, я сразу же приступаю к работе.	1	2	3	4
7. Неприятные дела я часто откладываю на потом.	1	2	3	4
8. Часто я не могу сконцентрироваться на том деле, которым в настоящий момент занимаюсь.	1	2	3	4
9. Я тяжело переживаю неприятные для меня события или происшествия, я долго не могу забыть о них.	1	2	3	4
10. Когда я расстроен, мне трудно понять, чего я хочу.	1	2	3	4
11. Мое поведение мне кажется противоречивым, потому что я порой веду себя абсолютно по-разному.	1	2	3	4
12. Моя работа или обучение на данный момент мне обременительны.	1	2	3	4
13. В моей жизни произошло много изменений, с которыми мне предстоит справиться.	1	2	3	4
14. Мне кажется, я живу в гармонии с собой.	1	2	3	4
15. Работая над сложной проблемой, я всегда способен сосредоточиться на ее позитивных аспектах.	1	2	3	4
16. Я могу легко расслабиться, даже если нахожусь в состоянии внутреннего напряжения.	1	2	3	4
17. Перед тем как взяться за дело, я мысленно обдумываю весь ход действий.	1	2	3	4
18. Если мне предстоит ответственное, но неприятное дело, я часто представляю, как плохо буду себя чувствовать, если не сделаю его в срок.	1	2	3	4
19. Если мне нужно выполнить определенное задание, то я предпочитаю начать не откладывая.	1	2	3	4
20. Мне редко удается реализовать свои намерения.	1	2	3	4
21. Я часто обнаруживаю, что думаю совсем не о тех вещах, которыми занимаюсь в данный момент.	1	2	3	4
22. Если случается что-то неприятное, мне обычно требуется много времени, прежде чем я опять смогу сконцентрироваться на делах.	1	2	3	4
23. Когда кто-то настаивает, чтобы я что-то сделал, мне бывает трудно понять, хочу ли я сам это делать или нет.	1	2	3	4
24. Со стороны мое поведение может показаться противоречивым.	1	2	3	4
25. Я живу в достаточно трудных условиях.	1	2	3	4
26. Мне нужно справиться с большими переменами в моей жизни.	1	2	3	4
27. В большинстве случаев я держу ситуацию под контролем.	1	2	3	4
28. Я знаю, как мотивировать себя на выполнение определенного задания, даже если начинаю уставать и мое терпение иссякает.	1	2	3	4
29. Я легко могу побороть излишнее волнение.	1	2	3	4
30. Перед тем как приступить к большому объему работ, я разрабатываю план действий.	1	2	3	4

<sup>6</sup> Использование методики разрешено исключительно в некоммерческих целях после получения письменного разрешения правообладателя (Ю. Куля).

Утверждения	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен
31. Страх того, что мне что-то не удастся, заставляет меня проявлять еще большее усердие в работе.	1	2	3	4
32. Многие вещи удаются мне, когда я вкладываю в них много своих сил и энергии.	1	2	3	4
33. У меня есть склонность откладывать дела "на потом".	1	2	3	4
34. Я часто думаю о посторонних вещах, совершенно не относящихся к делу, которым я занят.	1	2	3	4
35. Если мне грустно, то я навряд ли смогу поднять себе настроение.	1	2	3	4
36. Если что-то идет не так, как планировалось, я перестаю понимать, в каком я состоянии, и управлять своими эмоциями.	1	2	3	4
37. Бывают дни, когда меня охватывают чувства, абсолютно противоположные тем, которые я испытывал ранее.	1	2	3	4
38. Мне нужно справиться со многими трудностями в моей жизни.	1	2	3	4
39. Последнее время я сталкивался со множеством досадных ошибок.	1	2	3	4
40. Добиваясь цели, я полностью контролирую свои действия.	1	2	3	4
41. Если какое-то занятие наскучило мне, я обычно знаю, как опять обрести интерес к нему.	1	2	3	4
42. Я могу легко расслабиться, если это необходимо.	1	2	3	4
43. Перед тем, как взяться за что-то, я обычно распланирую свои действия.	1	2	3	4
44. Часто, чтобы заставить себя взяться за дело, я представляю себе, как неприятно мне будет в том случае, если я это дело не выполню.	1	2	3	4
45. Если мне нужно что-то сделать, я предпочитаю начать сразу, без промедления.	1	2	3	4
46. Если я начинаю какое-то новое дело, часто бывает, что не довожу его до конца.	1	2	3	4
47. Мои мысли часто витают в облаках, поэтому порой мне сложно сконцентрироваться.	1	2	3	4
48. Если меня что-то беспокоит, я долгое время не могу отвлечься от этого.	1	2	3	4
49. При большой нагрузке я перестаю понимать, что я на самом деле чувствую и чего хочу.	1	2	3	4
50. У меня противоречивый характер.	1	2	3	4
51. В данный момент я оказался перед лицом множества жизненных трудностей.	1	2	3	4
52. Мне необходимо привыкнуть к совершенно новым жизненным условиям.	1	2	3	4

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**  
**КЛЮЧИ К МЕТОДИКЕ ИССЛЕДОВАНИЯ САМОУПРАВЛЕНИЯ**  
**Ю. КУЛЯ И А. ФУРМАНА**

Компоненты	Шкалы методики	Пункты
Саморегуляция	Самоопределение	1, 14, 27, 40
	Самотивация	2, 15, 28, 41
	Саморелаксация	3, 16, 29, 42
Самоконтроль	Когнитивный самоконтроль	4, 17, 30, 43
	Аффективный самоконтроль	5, 18, 31, 44
Развитие воли	Инициативность	6, 19, 32, 45
	Волевая активность	7, 20, 33, 46
	Способность к концентрации	8, 21, 34, 47
Чувствительность к себе	Ориентация на действие после неудач	9, 22, 35, 48
	Конгруэнтность собственным чувствам	10, 23, 36, 49
	Интеграция противоречий	11, 24, 37, 50
Переживание общего жизненного стресса	Преодоление неудач	12, 25, 38, 51
	Ориентация на действие в ожидании успеха	13, 26, 39, 52