

УДК 159.9

ПСИХОСЕМАНТИЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ ДЕФИЦИТАРНОСТИ КОМПОНЕНТОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ В СИТУАЦИЯХ НАРАСТАЮЩЕЙ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ¹

О.М. Краснорядцева¹, А.Б. Найман¹

¹ Томский государственный университет, Россия, 634050, Томск, пр. Ленина, 36

Резюме

Цель исследования – разработка и апробация экспресс-диагностического приема определения психосемантических маркеров дефицитарности компонентов саморегуляции у клиентов в ситуации онлайн-консультирования. Описана специфика обращений населения в психологическую службу вуза за психологической помощью в период с начала пандемии COVID-19. Показано, что запросы людей имеют различную направленность: проблемы с поведением, проблемы с когнитивными функциями, проблемы с эмоциями, волей, мотивацией и др. Однако общей составляющей во всех обращениях является выраженная недостаточность саморегуляционных ресурсов в решении проблем, возникающих в ситуациях нарастающей неопределенности.

Приводятся результаты исследования психосемантических маркеров дефицитарности компонентов саморегуляции человека в ситуациях нарастающей неопределенности. Актуальность полученных результатов дефицитарности компонентов саморегуляции человека определяется тем, что саморегуляция является важным ресурсом личности, который способствует успешной адаптации к различным жизненным трудностям и ситуациям, в том числе к такой ситуации вынужденной нарастающей неопределенности, как пандемия COVID-19. С помощью анализа различных теоретических работ и эмпирических исследований были выделены четыре основные группы дефицитарностей (дефицитов) саморегуляции, свойственных людям в ситуации нарастающей неопределенности: дефицит операционального компонента саморегуляции, дефицит эмоционально-волевого компонента саморегуляции, дефицит мотивационного компонента саморегуляции и дефицит индивидуально-личностного компонента саморегуляции.

Эмпирическое исследование психосемантических маркеров дефицитарности компонентов саморегуляции проведено с помощью метода контент-анализа обращений людей, воспользовавшихся помощью психологической службы Томского государственного университета в период пандемии COVID-19. Выявлено, что количество дефицитарностей у разных людей может быть как минимальным (встречается всего один тип дефицитарности), так и максимальным (встречаются все четыре выделенных типа дефицитарности). Так, преобладающим типом дефицитарности среди людей, обратившихся за помощью в психологическую службу ТГУ, стал дефицит эмоционально-волевого компонента саморегуляции, а именно проблемы с регуляцией страха, тревоги и агрессии. Данный факт указывает на то, что ситуация неопределенности в большей степени задела именно эмоциональный компонент психики. Помимо этого, именно саморегуляция эмоций

¹ Исследование выполнено при поддержке Программы развития Томского государственного университета (Приоритет-2030).

является одним из самых сложных видов саморегуляции, и, вероятно, поэтому запросов, связанных с ней, больше. Реже всего встречался дефицит операционального компонента саморегуляции. Новизна исследования заключается в том, что обозначены возможности экспресс-психосемантического инструментария, позволяющего собирать диагностическую информацию в ходе работы с клиентом на консультативной онлайн-площадке.

Ключевые слова: саморегуляция; ситуация неопределенности; онлайн-консультирование; дефициты саморегуляции

Введение

Вынужденно меняющийся привычный образ жизни современного человека в результате вмешательства не зависящих от него факторов (пандемия COVID-19, связанные с ней условия социальной изоляции, экономические риски и угрозы и т.п.) резко увеличил обращаемость населения за психологической помощью и поддержкой. Так, по данным сетевого издания forbes.ru, за время пандемии COVID-19 выросло число жителей России, которые обратились за психологической или психиатрической помощью. Рост составил от 10 до 30% в зависимости от региона¹. По некоторым данным, количество обращений увеличилось более чем в 7 раз². В большинстве случаев население испытывает проблемы с неконтролируемыми защитными реакциями, в том числе отрицанием, агрессией, избеганием (Одарушенко, Кузюкова, Еремюшкина, 2020; Alonso-Martínez, Ramírez-Vélez, García-Alonso, Izquierdo, García-Hermoso, 2021), чувством вины и отчаянием (Kelly, 2020), различными страхами – от страха перед неопределенностью (Быховец, Коган-Лернер, 2020) до боязни заразиться вирусом и умереть (Kaseda, Levine, 2020; Шматова, 2021), стрессом и снижением способности справляться с ним (Бойко, Медведева, Ениколопов, Воронцова, Казьмина, 2020; Agbaria, Mokh, 2021), дистрессом, вызванным строгими ограничительными мерами (Шматова, 2021), тревогой и депрессией (Frąckowiak-Sochańska, 2020). Можно предположить, что в связи с этим увеличивается и сложность интерпретации (понимания) смыслов обращений. И это требует разработки технологичной интерпретации.

Период так называемой пандемии COVID-19, длившийся несколько лет, характеризовался не только собственно болезнью, вызываемой вирусом, но и сложным комплексом изменений. Поэтому репертуар смыслов обращений за психологической помощью по поводу COVID-19 гораздо шире смыслов перенесения вирусного заболевания. Анализ обращений в психологическую службу Томского государственного университета людей, перенесших COVID-19 и (или) испытывающих серьезную тревогу в связи с возможными рисками и угрозами своему здоровью и здоровью близких, позволил

¹ <https://www.forbes.ru/newsroom/obshchestvo/421821-chislo-obrashcheniy-k-psihiatram-i-psihiologam-vyroslo-v-rossii-v>

² Яковлева Е.В.: В пандемию в семь раз выросло количество обращений к психологам. <https://rg.ru/2021/12/16/v-pandemii-v-sem-raz-vyroslo-kolichestvo-obrashchenij-k-psihiologam.html>

зафиксировать, что у значительной части обратившихся часто возникают проблемы, так или иначе связанные с саморегуляцией (от регуляции деятельности во время самоизоляции до регуляции эмоций), снижение способности самостоятельно контролировать те или иные проявления своей психики.

Феномен саморегуляции можно отнести к традиционным предметам как психологического исследования, так и психологических практик. В отечественной и зарубежной психологии понятие саморегуляции и ее особенности раскрываются в трудах Б.Г. Ананьева, О.А. Конопкина, А.Н. Леонтьева, Б.Ф. Ломова, С.Л. Рубинштейна, В.И. Моросановой, В.К. Калина, П.Я. Гальперина, Я.А. Пономарева, А. Маслоу, А. Bandura, R. Baumeister, Ch. Carver, A. Herter, W. Mischel, B. Schmeichel и др. В современном понимании психическая саморегуляция представляет собой совокупность приемов и методов коррекции психофизиологического состояния, благодаря которым достигается оптимизация психических и соматических функций. Выделяются различные компоненты саморегуляции, факторы и условия, влияющие на нее, особенности проявления в разных сферах психической деятельности (Леонтьев, 2016). Так, М.С. Чекалина (2020), обобщая работы других авторов, выделяет ряд основных компонентов саморегуляции: способность к прогнозированию, способность к целеполаганию, навык моделирования. С.А. Купцова (2018) обращает внимание не на компоненты, а на уровни саморегуляции, и выделяет три таковых: неосознаваемая, осознаваемая и частично осознаваемая. Т.О. Сафонова и И.С. Морозова (2010) описывают уровневые характеристики развития саморегуляции в соответствии с тремя уровнями развития человека – индивид, личность, индивидуальность, а Г.В. Ожиганова (2016, с. 37) указывает на наиболее классическое разделение уровней саморегуляции: 1) психофизиологический (саморегуляция эмоциональных и психофизиологических состояний); 2) социально-психологический (саморегуляция в процессе социального взаимодействия); 3) психологический (способность к регуляции деятельности и способность к личностной саморегуляции); 4) духовный (высшая способность к саморегуляции, обусловленная высшими ценностями и смыслами бытия).

В целом ряде исследований выявлены и описаны дефициты саморегуляции в разных возрастных и социальных группах:

– проблемы с планированием, моделированием, прогнозированием, оценением себя и результатов своей деятельности (критичностью) (Брагина, Николаева, 2019);

– проблемы с удовлетворением потребностей, навыком постановки задач и целей (Кортунов, Борунова, Боровских, 2019), мотивационными проявлениями, параметрами самоактуализации личности (Зобков, 2011).

К настоящему времени накоплен достаточно обширный арсенал психодиагностических и исследовательских методов и конкретных методик изучения особенностей различных аспектов саморегуляции человека. Наиболее часто используемыми среди них в отечественной науке являются «Опросник диагностики саморегуляции» (ДИАСАМ) (совместно с К.В. Злоказовым) и «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) (Моросанова, Кондратюк, 2020).

Несмотря на наличие большого количества методов диагностики уровня саморегуляции и ее особенностей, в ситуации нарастающей неопределенности при обращении людей в психологическую службу за онлайн-помощью, представляющей собой скорее краткосрочное, нежели долгосрочное психологическое консультирование, возникает необходимость в использовании экспресс-диагностического инструментария, позволяющего собирать диагностическую информацию в ходе онлайн-работы с клиентом.

В этой связи представляется актуальным использование возможностей психосемантического инструментария для оперативного выявления дефицитов саморегуляции у клиентов в условиях оказания дистанционной помощи в рамках работы психологической службы в онлайн-формате.

Материалы и методы

Выборку исследования составили 468 клиентов, обратившихся в психологическую службу Томского государственного университета в период с апреля 2020 г. по сентябрь 2021 г. Выборка состоит из людей в возрасте от 16 до 56 лет, средний возраст $22,6 \pm 6,6$ лет. Из них большинство женщин (365 человек; 78% выборочной совокупности). В 2019 г. начала работать психологическая служба ТГУ онлайн, куда любой желающий мог обратиться за помощью в формате аудио, видео или консультации в формате чата. Чтобы записаться на консультацию, людям была предложена онлайн-форма, в которой помимо возраста, пола и удобного формата консультации было необходимо указать запрос, который человек хотел бы проработать с психологом.

Данные собирались в виде стенограмм консультаций. Для интерпретации текстов использовался контент-анализ. На первом этапе были отобраны тексты стенограмм консультаций, отражающие наибольшее разнообразие просьб, жалоб и рефлексивных описаний. На втором этапе были выделены единицы анализа и единицы счета: смыслы контекста, семантические единицы (обращения в психологическую службу), единицы счета (1 балл за использование одной семантической единицы любой категории) и объем упоминаний (подсчет полученных по каждой категории баллов путем их сложения). Для каждой категории было выделено от 2 до 4 групп, или подвидов, семантических единиц, каждая из которых имеет описание и набор семантических единиц.

В результате анализа литературных источников и запросов клиентов было выделено несколько основных доминирующих дефицитарностей саморегуляции:

1. Дефицит операционального компонента саморегуляции. К данному компоненту можно отнести проблемы с планированием, моделированием, прогнозированием, оценением себя и результатов своей деятельности (критичностью) (Брагина, Николаева, 2019);

2. Дефицит мотивационного компонента саморегуляции, к которому относят проблемы с удовлетворением потребностей, навыком постановки

задач и целей (Кортунов и др., 2019), мотивационные проявления и параметры самоактуализации личности (Зобков, 2011);

3. Дефицит эмоционально-волевого компонента саморегуляции: проблемы с контролем побуждений и эмоций, проблемы с управлением эмоциями и их проявлением (Huguet, Eguren, Miguel-Ruiz, Vallés, Alda, 2019);

4. Дефицит индивидуально-личностного компонента саморегуляции: проблемы с самооценкой, самоопределением, пониманием себя.

Выделенные четыре вида дефицитарностей стали основными категориальными единицами анализа семантических единиц. В таблице представлено содержание категорий для каждого кодировочного индекса.

Кодировочная таблица

Кодировочный индекс семантических единиц категории		Содержание семантических единиц
А: дефицит операционального компонента	А1: проблемы с организацией деятельности	Проблемы, относящиеся к самоорганизации своей деятельности: планирование, распределение времени и деятельности, делегирование деятельности и обязанностей «Дезорганизованность / неорганизованность», «не могу спланировать работу / учебу / занятость», «не могу распределить / рассчитать / найти время»
	А2: когнитивные проблемы саморегуляции деятельности	Проблемы, характеризующие когнитивную составляющую деятельности: способность к концентрации внимания и его удержания, снижение результативности и продуктивности деятельности «Не могу сосредоточиться / сконцентрироваться / собраться / собраться с мыслями», «не могу много / долго работать / учиться», «снизилась результативность / качество работы / учебы»
В: дефицит мотивационного компонента саморегуляции	В1: отсутствие или снижение мотивации	Указание на проблемы с уровнем мотивации, жалобы на отсутствие или резкое снижение мотивации и желания двигаться дальше, делать что-то, заниматься чем-то. «Нет желания учиться / работать / заниматься спортом / делать что-то», «ничего не хочется делать», «отсутствует мотивация / желание / цель в жизни», «нет мотивации / желаний», «не работает похвала / наказание»
	В2: искажение мотивации и проблемы с локусом контроля	Изменения в мотивации, на которые указывает сам клиент. При этом искажение выражается в субъективном ощущении того, что мотивация работает не так, как обычно, и оказывает «искаженный» или «диаметрально противоположный» эффект. Также в эту группу отнесены запросы, содержащие запрос на изменение другого человека (манипулятивные) «Испытываю проблемы с похвалой / наказанием», «не умею правильно / адекватно реагировать на похвалу / поощрение», «у моей / моего дочери / сына / матери / сестры / друга проблемы с эмоциями / мотивацией / настроением / учебой / отношениями»

Кодировочный индекс семантических единиц категории		Содержание семантических единиц
С: дефицит эмоционально-волевого компонента саморегуляции	S1: проблемы регуляции настроения	Проблемы с эмоциональными состояниями, которые являются средними или слабыми по интенсивности, но при этом наблюдаются достаточно долгое время «У меня депрессия / постоянно плохое настроение / часто плохое настроение», «мне постоянно грустно», «у меня нет настроения», «у меня постоянно / часто проблемы с эмоциональным фоном», «безответная любовь»
	S2: проблемы с регуляцией ситуативных аффективных состояний	Проблемы с эмоциональными быстро возникающими состояниями, которые являются кратковременными и при этом очень интенсивными. Данные состояния являются предельными и возникают в экстремальных для человека ситуациях «Меня беспокоят панические атаки / резкие взрывы эмоций / резко возникающая агрессия», «у меня часто бывают приступы ярости / гнева/ агрессии»
	S3: проблемы доминирования негативных эмоций	Проблемы с кратковременными, но при этом очень интенсивными эмоциональными состояниями, выражающими доминирование негативного отношения человека к ситуации «Страх неопределенности / шаров / клоунов / выступлений / смерти / темноты / высоты / собак», «тревога / тревожность, возникающая без причины», «хочу избавиться от плохих / негативных эмоций»
	S4: проблемы с волей	Проблемы с сознательным управлением своими поступками и эмоциями «Не знаю, как взять себя в руки», «не могу контролировать эмоции», «не могу себя заставить что-то делать / работать / учиться»
D: дефицит индивидуально-личностного компонента саморегуляции	D1: проблемы с самоидентификацией и самовосприятием	Проблемы, связанные с восприятием собственного Я (психического и физического), а также с отождествлением себя с какой-то социальной группой, оценкой собственных личностных качеств и характеристик «Не понимаю, что мне нравится / кто я / что делать», «не могу определиться с интересами / деятельностью / работой / учебой», «не понимаю себя / свои желания / свои способности / свою жизнь»
	D2: проблемы с самореализацией в конкретной жизненной сфере	Проблемы с реализацией и актуализацией себя и своих желаний / потребностей в обществе «Не могу найти работу по душе», «не могу самореализоваться на работе / учебе», «нет возможности / не могу получить то, что я хочу от людей»
	D3: проблемы с самооценкой	Низкая оценка своего Я «Чувствую себя лишним», «я слабый / беспомощный», «я никому не нужен / не интересен», «я не способен...», «я не смогу...», «я слишком глупый»

Результаты исследования

Анализ результатов дает основания для констатации того, что в ситуациях нарастающей неопределенности преобладающим видом дефицитарности у обратившихся в психологическую службу клиентов (70,1%) является дефицит эмоционально-волевого компонента саморегуляции. Следует отметить в качестве наиболее часто встречающихся в запросах клиентов такие психосемантические конструкты данного вида дефицитарности, как: «Много концентрируюсь на негативе / плохих эмоциях», «тревожность / тревога по причине...», «мне страшно / я боюсь / чувствую беспокойство и страх», «бесит / возникает злость / злюсь...», «депрессия / депрессивное состояние», «страх неопределенности от того, что не знаю, что будет дальше», «тревога за будущее». У значительной части клиентов психологической службы, длительно пребывающих в негативно-напряженных эмоциональных состояниях, вызванных нарастанием неопределенности в условиях пандемии, при достаточно выраженном разнообразии проблем с эмоционально-волевым компонентом саморегуляции зафиксировано явное преобладание проблем доминирования негативных эмоций и практически отсутствие (менее 1%) проблем, связанных с волевой регуляцией. На рис. 1 представлены обобщенные результаты проявления различных аспектов данного вида дефицитарности саморегуляции.

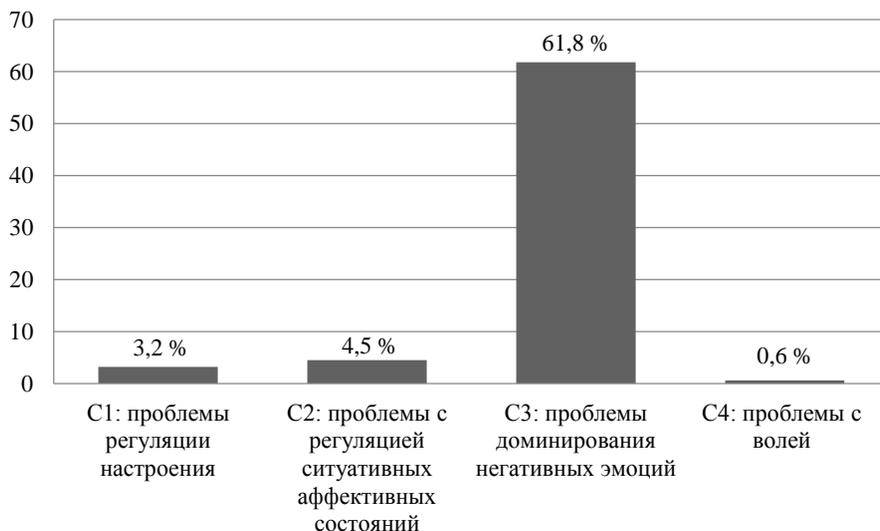


Рис. 1. Частота проявлений различных составляющих дефицитарности эмоционально-волевого компонента саморегуляции

Еще одним достаточно часто встречающимся видом дефицитарности саморегуляции у обратившихся за онлайн-консультацией является дефицит индивидуально-личностного компонента: 42,6% людей в описании

своего запроса указали на него (рис. 2). Наиболее часто встречающиеся в запросах клиентов психосемантические конструкты данного вида дефицитарности: «Не понимаю, что со мной происходит / что мне делать / какая у меня цель (предназначение) / кто я», «не ценю себя / низкая самооценка / проблемы с самооценкой», – свидетельствуют о том, что существующие реальные проблемы с пониманием себя и своих возможностей у значительной части клиентов психологической службы являются серьезными ограничениями в продуктивных процессах саморегуляции поведенческих реакций как в конкретной ситуации, так и в целом в процессах жизнеосуществления. В то же время совсем незначительная часть клиентов в своих запросах обозначает в качестве актуальной для себя проблему самореализации в конкретной жизненной сфере.

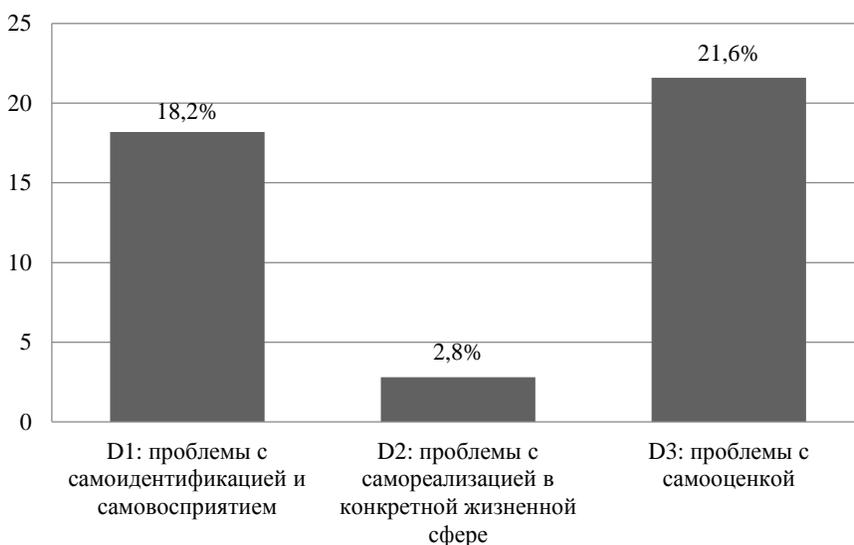


Рис. 2. Частота проявлений различных составляющих дефицитарности индивидуально-личностного компонента

Наиболее часто встречаются в запросах психосемантические конструкты «не могу заставить себя что-то делать / работать / учиться», «отсутствие мотивации к физической активности / учебе / в любой сфере жизни», «мне вообще ничего не хочется». Тот факт, что дефицитарность мотивационного компонента саморегуляции зафиксирована практически у каждого третьего (33,3%) обратившегося клиента, можно рассматривать как достаточно тревожный диагностический маркер несформированности чрезвычайно важного вида готовности к самоосуществлению, каковым является мотивационная готовность (рис. 3).

Реже всего люди указывали на дефицит операционального компонента саморегуляции. В целом только у 22 % обратившихся за психологической консультацией были выявлены проявления этого вида дефицитарности саморегуляции (рис. 4).

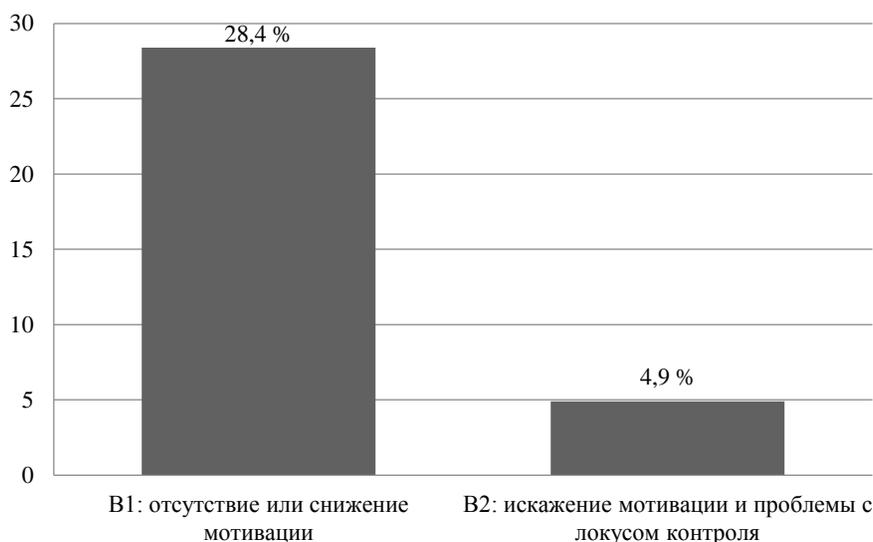


Рис. 3. Частота проявлений различных составляющих дефицитарности мотивационного компонента

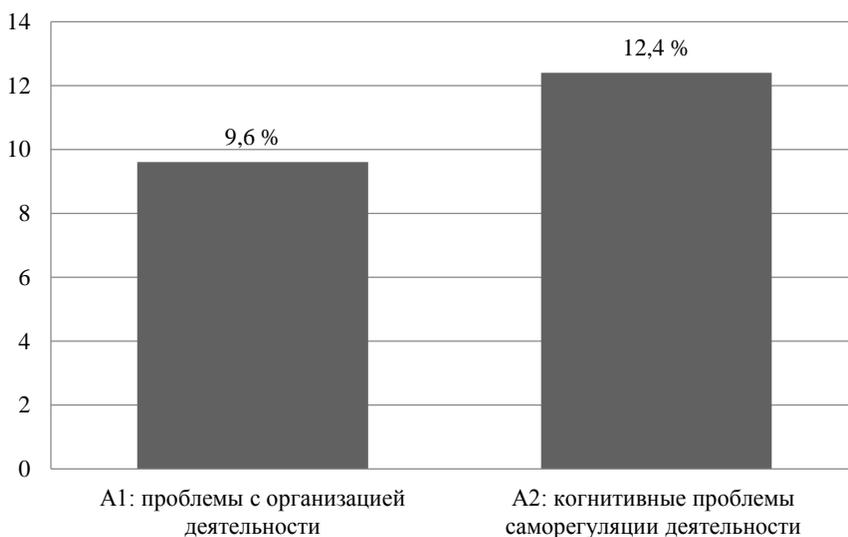


Рис. 4. Частота проявлений различных составляющих дефицитарности операционального компонента

Наиболее часто встречающиеся в запросах психосемантические кон- структы: «Не могу концентрироваться на ...», «дезорганизованность», «не могу планировать / следовать плану». Представляется, что среди всех за- фиксированных в данном исследовании психосемантических типологиче- ских проявлений дефицитарности различных компонентов саморегуляции

дефицит операционального компонента минимизируется с гораздо меньшими усилиями со стороны как психоконсультанта, так и самого клиента.

Обсуждение результатов и выводы

В ситуациях нарастающей неопределенности саморегуляция является необходимым ресурсом для адаптации и решения различных задач жизнедеятельности (Моросанова, 2020). При этом уровень и характеристики саморегуляции могут меняться в зависимости от того, в какой ситуации находится человек, а значит, будет меняться и вероятность успешного осуществления жизнедеятельности и адаптации к изменяющимся условиям жизни. Полученные результаты указывают на то, что сниженный общий уровень саморегуляции личности в ситуации нарастающей неопределенности за счет снижения ее отдельных компонентов (операционального, эмоционально-волевого, мотивационного или индивидуально-личностного) делает человека незащищенным перед открывающимися неблагоприятными обстоятельствами, угрожающими серьезными перестройками привычного образа жизни, и неизбежно следующими за ними изменениями образа мира. Именно такие люди остро нуждаются в психологической поддержке и консультировании.

Результаты проведенного анализа показали, что ситуация нарастающей неопределенности в большей степени оказывает влияние на эмоциональное состояние человека, а именно эмоционально-волевой компонент саморегуляции. Большое количество обращений, связанных именно с саморегуляцией эмоциональных состояний (тревога, страх, агрессия), свидетельствует, что социальная, политическая и экономическая ситуация на момент проведения исследования в наибольшей степени затрагивала именно эмоциональные компоненты структуры личности. С другой стороны, это может быть свидетельством того, что проблемы эмоциональной сферы наиболее травмирующие и наиболее заметные для потенциальных клиентов психологической службы. Те люди, которые обращаются за психологической помощью, как правило, заранее более открыты к работе с психологом, более просвещены в сфере психогигиены. Следует отметить, что среди таких людей чаще встречается высокий уровень рефлексии и понимания своих эмоций, что может выступать как защитный фактор и позволять не выбрать дезадаптивные механизмы защиты (например, отрицание), а переключить личностные ресурсы на адаптивный проблемно- и эмоционально-ориентированный копинг (такой, как обращение к специалисту).

Кроме того, вероятно, эмоциональные проблемы являются не столько чаще встречающимися, сколько наиболее трудными для самостоятельного решения неспециалистом. В этом случае самая опасная дефицитарность в сфере саморегуляции может наблюдаться не там, куда указывают клиенты психологической службы, а в иных компонентах саморегуляции, с которыми клиенты не обращаются за помощью. Это может быть особенно опасно в случае, если рассматривать другие компоненты саморегуляции как защитные факторы по отношению друг к другу (Зотова, Снеткова, 2021).

В таком случае незначительные, по мнению человека, затруднения в саморегуляции с большой вероятностью приведут к ситуациям, с которыми самостоятельно справиться будет крайне трудно – в частности, к психическим расстройствам.

Двухлетний опыт создания постоянно действующей консультативной онлайн-площадки на базе психологической службы вуза, оказывающей оперативную психологическую поддержку населению, оказавшемуся в трудной жизненной ситуации в результате резко меняющихся жизненных условий (угроза пандемии, социально-экономическая нестабильность, геополитическая неопределенность и т.п.), дает основание для заключения о том, что психолог, работающий на такой площадке, должен инструментально владеть в том числе экспресс-диагностическими приемами, позволяющими в ситуации «здесь и сейчас» определять мишени психологической работы с актуальными дефицитами саморегуляции клиента. В этой связи предлагаемые инструментальные приемы выделения психосемантических маркеров дефицитарности компонентов саморегуляции в ситуациях онлайн-консультирования открывают новые возможности оперативной диагностической деятельности психоконсультанта.

Литература

- Бойко, О., Медведева, Т., Ениколопов, С., Воронцова, О., Казьмина, О. (2020). Психологическое состояние людей в период пандемии COVID-19 и мишени психологической работы. *Психологические исследования*, 13(70), 1–12.
- Брагина, Е. А., Николаева, И. А. (2019). Особенности осознанной саморегуляции у старшеклассников. *Человеческий капитал*, 11(131), 158–165.
- Быховец, Ю. В., Коган-Лернер, Л. Б. (2020). Пандемия COVID-19 как многофакторная психотравмирующая ситуация. *Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология*, 5(2), 291–308. doi: 10.38098/irpan.sep.2020.18.2.010
- Зобков, А. В. (2011). Психологическая модель саморегуляции поведения и учебно-профессиональной деятельности студенческой молодежи. *Вестник Тамбовского университета. Сер. Гуманитарные науки*, 99(7), 79–86.
- Зотова, Т. Б., Снеткова, М. В. (2021). Формирование способности к саморазвитию у курсантов в условиях образовательной среды военно-медицинского вуза. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, 11 (201), 567–574.
- Кортунов, Г. М., Борунова, Е. Б., Боровских, Т. А. (2019). Развитие саморегуляции учебной деятельности учащихся при изучении химии в школе. *Наука и школа*, 6, 116–124.
- Купцова, С. А. (2018). Психическая саморегуляция как компонент культуры здоровья. *Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета*, 2, 221–232.
- Леонтьев Д. А. (2016). Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал. *Сибирский психологический журнал*, 62, С. 18–37.
- Моросанова, В. И. (2020). Саморегуляция как метаресурс образования и решения задач жизнедеятельности в кризисных условиях пандемии. *Личностные и регуляторные ресурсы достижения образовательных и профессиональных целей в эпоху цифровизации*, 22, 887–896.
- Моросанова, В. И., Кондратюк, Н. Г. (2020). Опросник В. И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020». *Вопросы психологии*, 4, 155–167.

- Одарущенко, О. И., Кузюкова, А. А., Еремушкина, С. М. (2020). Сравнительный анализ уровня ситуативной и личностной тревожности медицинских работников и других групп населения в условиях пандемии новой коронавирусной инфекции – COVID-19. *Вестник восстановительной медицины*, 3(97), 110–116.
- Ожиганова, Г. В. (2016). Саморегулятивные способности человека в профессиональной деятельности. *Вестник Российского университета дружбы народов. Сер. Психология и педагогика*, 4, 37–46.
- Сафонова, Т. О., Морозова, И. С. (2010). Уровневые характеристики саморегуляции личности. *Вестник Кемеровского государственного университета*, 3, 100–106.
- Чекалина, М. С. (2020). Саморегуляция и ее компоненты как условие готовности к профессиональному самоопределению. *Вестник Костромского государственного университета. Сер. Педагогика. Психология. Социокинетика*, 26(1), 65–71.
- Шматова, Ю. Е. (2021). Психологическое состояние жителей Вологодской области в период пандемии COVID-19. *Социальное пространство*, 7(3), 1–18.

Ссылки на зарубежные источники см. в разделе References после англоязычного блока.

Поступила в редакцию 06.05.2022 г.; повторно 21.06.2022 г.; принята 14.07.2022 г.

Красноярцева Ольга Михайловна – заведующая кафедрой общей и педагогической психологии Томского государственного университета, доктор психологических наук, профессор.

E-mail: krasnoo@mail.ru

Найман Азамат Базарбаевич – аспирант кафедры общей и педагогической психологии Томского государственного университета.

E-mail: azamat.naiman@ya.ru

For citation: Krasnoryadtseva, O. M., Najman, A. B. (2022). Psychosemantic Markers of Deficiency in Self-Regulation Components during Situations of Increasing Uncertainty. *Sibirskiy Psikhologicheskii Zhurnal – Siberian journal of psychology*, 85, 190–204. In Russian. English Summary. doi: 10.17223/17267080/85/10

Psychosemantic Markers of Deficiency in Self-Regulation Components during Situations of Increasing Uncertainty¹

О.М. Krasnoryadtseva¹, А.В. Najman¹

¹ Tomsk State University, 36, Lenin Ave., Tomsk, 634050, Russian Federation

Abstract

The aim of the study is to develop and test an express diagnostic method for determining psychosemantic markers of self-regulation components deficiency in clients during an online counseling situation. The article describes the specifics of the population's appeals to psychological services from universities for psychological help since the beginning of the COVID-19 pandemic. It shows that people's requests have a different focus: problems with behavior, problems with cognitive functions, problems with emotions, will, motivation, etc. However,

¹ This study was supported by the Tomsk State University Development Programme (Priority 2030)».

a common component in all requests is a pronounced lack of self-regulatory resources in solving problems that arise in situations of increasing uncertainty.

The study results of psychosemantic markers of components deficiency in human self-regulation during situations of increasing uncertainty are presented. The relevance of the results of the components deficiency in human self-regulation is determined by the fact that self-regulation is an important resource of an individual, which contributes to successful adaptation to various life difficulties and situations, including situations of forced increasing uncertainty such as the COVID-19 pandemic. Using the analysis of various theoretical works and empirical studies, 4 main groups of deficits (deficiencies) of self-regulation, characteristic of people in a situation of increasing uncertainty, were identified: deficiency of the operational component of self-regulation, deficiency of the emotional-volitional component of self-regulation, deficiency of the motivational component of self-regulation and deficiency in the individual-personal component of self-regulation.

This empirical study of psychosemantic markers of deficiency in self-regulation components was carried out using the method of content analysis of requests from people who applied for help to the TSU psychological service during the COVID-19 pandemic. It was noted that the number of deficiencies in different people are both minimal (only 1 type of deficiency occurs) and maximum (all 4 identified types of deficiency occur). Thus, the predominant type of deficiency among people who applied for help to the psychological service of TSU was the deficit of the emotional-volitional component of self-regulation, namely, problems with the regulation of fear, anxiety and aggression. This fact indicates that the situation of uncertainty to a greater extent affected the emotional component of the psyche. In addition, it is the self-regulation of emotions that is one of the most complex types of self-regulation, and this is probably why there are more related requests to it. The deficit of the operational component of self-regulation was the least common. The novelty of the study is the indications psychosemantic tools, which allows collecting diagnostic information in the course of working with a client on an online consultative platform.

Keywords: self-regulation; situation of uncertainty; online consulting; self-regulation deficits

References

- Agbaria, Q., & Mokh, A. A. (2021). Coping with stress during the coronavirus outbreak: The contribution of big five personality traits and social support. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(1), 1–19. doi: 10.1007/s11469-021-00486-2
- Alonso-Martínez, A. M., Ramírez-Vélez, R., García-Alonso, Y., Izquierdo, M., & García-Hermoso, A. (2021). Physical activity, sedentary behavior, sleep and self-regulation in Spanish preschoolers during the COVID-19 lockdown. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 693. doi: 10.3390/ijerph18020693
- Boyko, O., Medvedeva, T., Enikolopov, S., Vorontsova, O., & Kazmina, O. (2020). The psychological state of people during the COVID-19 pandemic and the target of psychological work. *Psikhologicheskie issledovaniya – Psychological Studies*, 13(70), 1–12. (In Russian). DOI: 10.54359/ps.v13i70.196
- Bragina, E. A., & Nikolaeva, I. A. (2019). Features of conscious self-regulation in senior graduates. *Chelovecheskiy kapital – Human Capital*, 11(131), 158–165. (In Russian).
- Bykhovets, Yu. V., & Kogan-Lerner, L. B. (2020). Pandemic Covid-19 as a multifactorial-traumatic situation. *Sotsial'naya i ekonomicheskaya psikhologiya – Social and Economic Psychology*, 5(2), 291–308. (In Russian). doi: 10.38098/ipran.sep.2020. 18.2.010
- Chekalina, M. S. (2020). Samoregulyatsiya i ee komponenty kak uslovie gotovnosti k professional'nomu samoopredeleniyu [Self-regulation and its components as a condition for readiness for professional self-determination]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Ser. Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika*, 26(1), 65–71.

- Frąckowiak-Sochańska, M. (2020). Mental health in the pandemic times. *Society Register*, 4(3), 67–78. doi: 10.14746/sr.2020.4.3.03
- Huguet, A., Eguren, J. I., Miguel-Ruiz, D., Vallés, X. V., & Alda, J. A. (2019). Deficient emotional self-regulation in children with attention deficit hyperactivity disorder: mindfulness as a useful treatment modality. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 40(6), 425–431. doi: 10.1097/DBP.0000000000000682
- Kaseda, E. T., & Levine, A. J. (2020). Post-traumatic stress disorder: A differential diagnostic consideration for COVID-19 survivors. *The Clinical Neuropsychologist*, 34(7–8), 1498–1514. doi: 10.1080/13854046.2020.1811894
- Kelly, B. D. (2020). Covid-19 (Coronavirus): challenges for psychiatry. *The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science*, 217(1), 1–6. doi: 10.1192/bjp.2020.86
- Kortunov, G. M., Borunova, E. B., & Borovskikh, T. A. (2019). Razvitie samoregulyatsii uchebnoy deyatelnosti uchashchikhsya pri izuchenii khimii v shkole [Development of self-regulation of educational activities of students in the study of chemistry at school]. *Nauka i shkola*, 6, 116–124.
- Kuptsova, S. A. (2018). Psikhicheskaya samoregulyatsiya kak komponent kul'tury zdorov'ya [Mental self-regulation as a component of health culture]. *Vestnik Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo gumanitarno-pedagogicheskogo universiteta*, 2, 221–232.
- Leontiev, D. A. (2016). Autoregulation, resources, and personality potential. *Sibirskiy psikhologicheskii zhurnal – Siberian Journal of Psychology*, 62, 18–37. (In Russian). doi: 10.17223/17267080/62/3
- Morosanova, V. I. (2020). Samoregulyatsiya kak metaresurs obrazovaniya i resheniya zadach zhiznedeyatel'nostiv krizisnykh usloviyakh pandemii [Self-regulation as a metaresource of education and solving the problems of life during the pandemic]. In Banshchikova T. N., Fomina, E. A., & Morosanova, V. I. (Eds.) *Lichnostnye i regulatorynye resursy dostizheniya obrazovatel'nykh i professional'nykh tseley v epokhu tsifrovizatsii* [Personal and Regulatory Resources for Achieving Educational and Professional Goals in the Age of Digitalization] (pp. 887–896). Moscow: Znanie-M.
- Morosanova, V. I., & Kondratyuk, N. G. (2020). V. I. Morosanova's "self-regulation profile questionnaire – srpqm 2020." *Voprosy psikhologii*, 4, 155–167. (In Russian).
- Odaruschenko, O. I., Kuz'yukova, A. A., & Eremushkina, S. M. (2020). Comparative analysis of the level of situational and personal anxiety of medical workers and other population groups in a pandemic of a new coronavirus infection – Covid-19. *Vestnik vosstanovitel'noy meditsiny – Bulletin of Rehabilitation Medicine*, 3(97), 110–116. (In Russian). doi: 10.38025/2078-1962-2020-97-3-110-116
- Ozhiganova, G. V. (2016). Samoregulyativnye sposobnosti cheloveka v professional'noy deyatelnosti [Self-regulatory abilities of a person in professional activity]. *Vestnik Rossiyskogo universiteta druzhby narodov. Ser. Psikhologiya i pedagogika*, 4, 37–46.
- Safonova, T. O., & Morozova, I. S. (2010). Urovnevye kharakteristiki samoregulyatsii lichnosti [Level characteristics of personality self-regulation]. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta*, 3, 100–106.
- Shmatova, Yu. E. (2021). Psikhologicheskoe sostoyanie zhiteley Vologodskoy oblasti v period pandemii COVID-19 [The psychological state of the inhabitants of the Vologda region during the COVID-19 pandemic]. *Sotsial'noe prostranstvo – Social Area*, 7(3), 1–18.
- Zobkov, A. V. (2011). Psikhologicheskaya model' samoregulyatsii povedeniya i uchebno-professional'noy deyatelnosti studencheskoy molodezhi [Psychological model of self-regulation of behavior and educational and professional activities of student youth]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Ser. Gumanitarnye nauki*, 99(7), 79–86.
- Zotova, T. B., & Snetkova, M. V. (2021). Formirovanie sposobnosti k samorazvitiyu u kur-santov v usloviyakh obrazovatel'noy sredy voenno-meditsinskogo vuza [Formation of the ability for self-development in cadets in the educational environment of a military medical university]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, 11(201), 567–574.

*Received 06.05.2022; Revised 21.06.2022;
Accepted 14.07.2022*

Olga M. Krasnoryadtseva – Head of the Department of General and Pedagogical Psychology, Tomsk State University. D. Sc. (Psychol). Professor.

E-mail: krasnoo@mail.ru

Azamat B. Najman – Postgraduate Student, Department of General and Pedagogical Psychology, Tomsk State University.

E-mail: azamat.naiman@ya.ru