

САМОКОНТРОЛЪТ В ПОЛЕТО НА ПОЗИТИВНОТО РАЗВИТИЕ

проф. Румен Стаматов, доц. д-р Светлана Сарийска
ВСУ „Черноризец Храбър“, ПУ „Паисий Хилендарски

Резюме: *Настоящото изследване е посветено на самоконтрола и на влиянието на самоконтрола върху позитивното развитие. Анализирани са връзките между самоконтрола и основните конструкти, които осмислят оптималното функциониране, благополучието и траектории на позитивното развитие.*

Ключови думи: *самоконтрол, саморегулация, позитивно развитие, психично благополучие, оптимално функциониране*

Summary: *This study is devoted to self-control and the influence of self-control on positive development. The links between self-control and the main constructs that reflect on optimal functioning, well-being and trajectories of positive development are analyzed.*

Key words: *self-control, self-regulation, positive development, well-being, optimal functioning*

Въведение

В пространството на позитивната психология развитието се осмисля чрез конструкти като психично благополучие, смисъл, щастие, социални отношения, постижения, оптимални преживявания и позитивни емоции, позитивна самооценка, позитивни мисли, цели, сили на характера и добродетели, креативност, компетентност (Seligman, 2013). Позитивното развитие се свързва със самоопределянето и самоосъществяването, което открива и автентичното присъствие на личността (Wehmeyer & Little, 2015; Deci & Ryan, 1991). Заедно с очертаването на съдържателните измерения в траекториите на позитивното развитие, изследванията обхващат и механизмите, чрез които се осъществява, както и влиянията на екстерналните и интернални ресурси (Сарийска, 2022).

Настоящото изследване е посветено на самоконтрола като интернален ресурс и на значението на самоконтрола за позитивното развитие, което е същевременно и опит за разширяване на разбирането на механизмите за позитивното развитие.

Самото изследване е в две части: първата проследява значението на самоконтрола за развитието, чрез представяне на емпиричните открития от изследванията, втората – разглежда различните концептуализации на самоконтрола и възможностите за неговото развитие.

Значение на самоконтрола

Самоконтролът присъства в саморегулацията и самодетерминацията на личността като основополагащ конструкт. Самоконтролът участва в съзнателната регулация на поведението, която осигурява възможност за преосмисляне на жизнените ситуации от различни перспективи.

Проучванията откриват, че самоконтролът е с позитивни влияния върху:

- самоопределението, в изграждане на автентичност и автономност (Deci & Ryan, 1991, 2000; Moller, Deci, & Ryan, 2006);
- саморегулацията и самооценката (Schmeichel & Baumeister, 2004; Стаматов, Сарийска, 2015, 2020);
- преследването на целите – постигането на целите предполага, подтискане на непосредствените импулси, усилие, което изисква присъствие на самоконтрола (Baumeister & Heatherton, 1996);
- самодетерминиращото учене, което осигурява развитие на способностите и разширяване на опита (Mithaug, 2014);
- изграждането на позитивни отношения (Tangney, Baumeister, Boone, 2004; Baumeister, Muraven, & Tice, 2000);
- креативността (Amabile, 1996);
- постигането на евдемонично щастие (Seligman, 2013);
- изграждането на устойчивостта (Zimmerman & Brener, 2010);
- постиженията (Стаматов, Сарийска, 2022).

Като сила на характера самоконтролът е с позитивни влияния върху справянето с нормативните кризи и постигането на специфичните цели, характерни в различните стадии от живота на личността (Христова, 2018).

Бихме искали да разгледаме по-подробно влиянията на самоконтрола в отбелязаните области, очертаващи траекториите на позитивното развитие.

Самоконтролът в полето на устойчивостта

Проучванията показват, че устойчивостта е свързана с присъствието на определени протективни фактори (Zautra, Hall, & Murray, 2010). Също така проучванията показват, че самоконтролът се отнася към протективните фактори, но заедно с това влиянието на самоконтрола се открива и чрез подпомагането на развитието и на други протективни фактори като академични постижения, ангажиране с процеса на учене, както и с различни просоциални активности (Zimmerman & Brener, 2010).

Самоконтролът в полето на преследването на целите

Целите са основополагащ конструкт в постиженията. Преследването на целите, особено на целите, които са с дълговременна перспектива изискват наличие на самоконтрол (Schmeichel & Baumeister, 2004). Постяността, упоритостта, отдадеността са невъзможни без самоконтрол (Стаматов, Сарийска, 2022).

Самоконтролът в полето на способностите

Развитието на способностите, които съставят позитивните измерения в живота на личността предполага активно въвличане в различни дейности. Самото ангажиране с дейностите насочени към развитието на способностите и компетентностите, предполага съзнателна регулация. Самоконтролът участва не само в изграждането на способностите, но и в ограничаването на вредните навици (Baumeister & Heatherton, 1996). Ниският самоконтрол е свързан с ограничения в антиципирането на неготовивните събития от собственото поведение (Tittle, Ward, & Grasmick, 2003).

Самоконтролът в полето на позитивните отношения

Отношения, които са източник на благоденствие, предполагат за своята регулация определени способности (Wentzel, Baker, & Russel, 2009; Suldo, 2009). Проучванията показват, че позитивните отношения зависят от способности като приемане, разбиране, заставане на чужда гледна точка, насърчаване, оказване на подкрепа, емпатия, загриженост. Но също така съществуват проучвания, които показват, че качеството на отношенията зависи също и от способността за регулиране на емоциите, от самообладание, избягване на необмислените изказвания, неща, които са изрази на самоконтрола (Bucley & Saarni, 2009; Eisenberg, Cumberland, Spinrad, Fabes, Shephard, Reiser, Murphy, Losoya, & Guthrie, 2001).

Самоконтролът в полето на щастието

Постигането на щастлив и пълноценен живот е една от основните цели на позитивното развитие. В една установена традиция щастието се разглежда не само като хедонистично, но и като евдемонично (Seligman, 2013). Проучванията показват, че евдемоничното щастие е свързано с преследване на цели, които са с дълговременна перспектива и които са насочени към развитие на собствените силни страни – способности, таланти, преживявания, опит, търсене на смисъл. Преследването на тези цели, които биха осигурили евдемонично щастие, е невъзможно без присъствието на самоконтрол. Значението на самоконтрола може да се открие и при преодоляването на „хедонистичната адаптация”. Според Селигман (Seligman, 2013) хедонистичната адаптация е механизъм, който засяга всички области от живота, в които се опитваме да открием щастието. Също така, преодоляването на хедонистичната адаптация изисква търсене на оригинални и нови решения, изтръгване от равнодушието и примиреността. Затова освен креативност и когнитивни способности е необходим самоконтрол, чрез който се преодолява равнодушието и удобството и доволството от постигнатото.

Самоконтролът в полето на креативността

Креативността е модус на позитивните измерения на живота. Търсенето на креативни решения и ангажирането с креативни активности, предполага не само вътрешна мотивация (Deci & Ryan, 2000), способности и талант, но и самоконтрол (Стаматов, 2015). В модела на креативността, представен от Амабъл (Amabile, 1996) са обособени три променливи, които конституират креативния процес: способности, релевантни на дадената област, способности релевантни за креативността и мотивация за решаване на задачите. Способностите релевантни на дадената област са представени

от знания, технически способности и специален талант. Способностите, които са релевантни на креативността са представени от различни персонални фактори като толерантност към неопределеността, самодисциплина, поемане на риск. Що се отнася до мотивацията Амабъл отбелязва, че тези, които са подбудени от страстта и радостта проявяват много по-голяма креативност (Amabile, 1996).

Самоконтролът в полето на ученето

Развитието протича като процес на присвояване на съществуващия исторически опит. Самото развитие, разбрано като процес на усвояване на опита се осъществява чрез ученето. Но самия процес на учене, особено ученето, което протича в съзнателни форми е невъзможно без самоконтрол. Проучванията показват, че равнищата на самоконтрол са основния предиктор за успеха и академичните постижения (Mischel, 1983). Изследванията върху ученето и учебните действия показват, че самоконтрола присъства неизменно в тяхното съдържание и структура (Давидов, 2000). Връзката между равнищата на самоконтрол и академичните постижения е проследена в няколко проучвания. Високият самоконтрол е фактор за успешното справяне с учебните задължения и постигането на академичен успех (Doll et al., 2004). Освен това самоконтролът присъства и в още една форма на учене, обозначена като самодетерминиращо учене. Влиянието на самодетерминирането в процеса на ученето е проследено в няколко изследвания (Wehmeier & Little, 2015; Wehmeier, 2007).

Самоконтролът в полето на търсене на смисъл

Според Франкъл търсенето на смисъл е основополагаща мотивационна тенденция. Търсенето на смисъл продължава през целия живот, независимо от обратите и трагичните обстоятелства. В теорията на Франкъл търсенето на смисъл е неделимо от свободната воля и волята за смисъл (Стаматов, 2022).

Самоконтролът в полето на успеха

Самоконтролът осигурява движението към дълговременните цели, което е условието за постигане на успех, благоденствие, самоосъществяване. Проучванията показват, че постиженията, основани на развитието на способностите, са дълбоката причина за преживяване на траен успех във времето и преживяването на вътрешна удовлетвореност. Според Баумайстер (Baumeister, Muraven, & Tice, 2000) постигането на успех зависи от таланта и самоконтрола.

Самоконтролът осигурява устояването при появата на трудности в приближаването към преследваните цели и преодоляването на разсейващите влияния. Това създава условия за търсене на предизвикателни цели, подобряване на ефективността, на постоянството, необходимо за усъвършенстване на изпълненията (Baumeister & Heatherton, 1996, Стаматов, Сарийска, 2022).

Самоконтролът в полето на самоопределението

Теорията за самоопределението разглежда благоденствието като измерение на позитивното развитие в контекста на потребностите и свързаните с потребностите цели и ценности (Ryan & Deci, 2000). Теорията за самоопределението обособява три базови

потребности – от компетентност, автономност и свързаност, които са конститутивни за самоопределението и самоизменението (Little, Hawley, Henrich, & Marsland, 2002). Теорията за самоопределението подчертава значението на автономността и авторството, както и на изборите за постигането на преследваните цели, с което се подчертава значението на самоконтрола (Haelewyck, Bara, & Lachpelle, 2005).

Самоконтролът в полето на силните страни

В класификацията на Питърсен и Селигман (Petersen & Seligman, 2004) самоконтролът присъства като силна страна на характера. Значението на самоконтрола се открива чрез връзките с развитието на останалите силни страни, което обхваща и употребите на силните страни в различните контексти, на интересите и на способностите (Стаматов, Сарийска, 2024, Niemiec, 2014).

Представени по-обобщено емпиричните изследвания отбелязват влиянията на самоконтрола като интернален ресурс върху всички измерения на оптималното функциониране и позитивни траектории на развитието. Самоконтролът е от основно значение за регулацията на поведението, емоциите и мислите в различните стадии от развитието и специфичните предизвикателства пред които личността се изправя (Христова, 2018, 2017).

Тематичното поле очертано от самоконтрола обхваща изследвания свързани с възможностите за развитието на самия самоконтрол и конструирането на програми и интервенции в обучителен контекст. Търсенията в тази посока зависят от самото концептуализиране на самоконтрола, което предоставя и рамка за проследяване на условията, определящи ефективното функциониране на самия самоконтрол. В следващата част ще представим изследванията, засягащи концептуализирането на самоконтрола, и условията за неговото ефективно разгръщане.

Същност на самоконтрола

Самоконтролът притежава своя структура и въпреки, че участва в управлението на различните процеси, не се разтваря в тези процеси. Притежава своя собствена траектория на развитие, която зависи от влиянието на различни фактори. В полето на психологическите изследвания съществуват няколко теории за самоконтрола. Теорията за его-изразходването (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007; Muraven & Slessareva, 2003) показва зависимостта на самоконтрола от възможността за възстановяване на енергийните ресурси в организма, които се изразходват неизбежно при всекидневното справяне със стреса и с решаването на различните задачи. Теорията набляга върху енергийния източник на самоконтрола и проследява пътищата за неговото възстановяване (Muraven, Shmueli, & Burkley, 2006; Muraven & Baumeister, 2000; Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998). През последните години са проведени много изследвания, които подкрепят разбирането, че способността за упражняване на самоконтрол е с ограничени ресурси (по-подробно Hagger, Wood, Stiff, & Chatzisarantis, 2010). Теорията за самоопределението на (Deci & Ryan, 2000) осмисля самоконтрола в контекста на различните мотивации. В тази теория границите на самоконтрола се оказват зависими от конструкти като вътрешна и външна мотивация, отдаденост на задачата, автентичност, автономност, избор на цели,

конгруентни на собствения аз и ценности (Moller, Deci, & Ryan, 2006; Neal, Wood, & Drolet, 2013). Изследванята в полето на съзнателното и безсъзнателното са породили също не малко дебати, завършващи с няколко интересни открития. Самоконтролът не е просто съзнателен процес, но и процес насочен към преодоляване на несъзнателните (автоматично) разгръщащите се процеси и заедно с това процес, който е насочен към превръщане на съзнателните действия в несъзнателни – навични действия (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007). Теориите (Carvar & Scheier, 1999; Vohs, Baumeister, & Schmeichel, 2013; Mischel, 1983), които обвързват самоконтрола със съзнателната регулация отбелязват значението на различните когнитивни и мета-когнитивни процеси.

В структурата на самоконтрола се включват:

- процеси на целеполагане;
- процеси на самонаблюдение;
- процеси на самооценяване, самоизменение (по подробно за процесите съставляващи самоконтрола са представени в прегледа на Carvar & Scheier, 1999).

Процесите на целеполагане обхващат избор на цели, което изисква разбиране на такива характеристики като времева перспектива, постижимост, времева причинно – следствена последователност, изготвяне на планове за постигане на целите. Процесите на целеполагането и целепостигането предполагат разграничение на цели от изпълнителски намерения (Gollwitzer, 1999). Намеренията свързани с целите се отнасят до желението за постигане на определен резултат, докато намеренията свързани с изпълнението се отнасят до плановете и последователностите от действията, необходими за постигане на целите. Самоконтролът осигурява поставяне на целите и непосредствените желания в различни времеви перспективи, припомняне на това, което наистина искаме да постигнем, когато сме изправени пред различни препятствия, планиране на пътищата за постигане на целите, откриване на трудностите, осмисляне на собствените ограничения.

Процесите на самонаблюдение обхващат оценяването на изпълненията в съответствие със стандартите и отбелязване на отклоненията от стандартите, коригиране на изпълнението в съответствие със стандартите, оценяване на изпълнението след коригирането.

Процесите на самооценяване обхващат собствените способности и компетентности, последиците от поведението, изградените планове за постигане на целите, самите цели, необходимостта от тяхното преследване, наличните ресурси за постигане на желанте промени.

Самоконтролът е свързан с взаимодействия между когнитивни, метакогнитивни, мотивационни и персонални конструкти (Deci & Ryan, 2000; Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998). Метакогнитивните процеси осигуряват възможности за:

- поставяне на целите в хоризонта на различните времеви перспективи;
- анализиране на последици от преследваните цели във времето;
- преосмисляне на значимостта на преследваните цели чрез поставяне в различни ценностни контексти;
- управление на времето за постигане на преследваните цели и ограничаване на подтика за изоставане и обезценяване на целите, което е неизбежно при непрекъснатото отлагане на тяхното постигане;

- осмисляне за различните оправдания и когнитивни изкривявания, ограничаващи самоконтрола;
- съхраняване на ресурсите, необходими за възстановяване на самоконтрола.

В този контекст метакогнициите насочват търсенията към:

- пътищата за ограничаване на изчерпването;
- пътища за възстановяване на ресурсите (прегледите на Hagger, Wood, Stiff, & Chatzisarantis, 2010 и Muraven et al., 1998 показват значението на възстановяването на ресурсите за самоконтрола в ефективното протичане на различните дейности).

Всяка от теориите за самоконтрола обособява различни стратегии и предлага концептуални рамки за създаване на различни учебни програми за развитие на самоконтрола и за осмисляне на влиянията на различните екстернални и интернални променливи върху процеса на обучението (Стаматов, Сарийска, 2023, 2024).

Бъдещи изследвания

Едно от предизвикателства пред изследванията в полето на самоконтрола е свързано с интегриране на концептуалните рамки, предоставени от различните изследвания за изграждане на учебни програми за неговото развитие като интернален ресурс за усилване на благоденствието, академичните и социални постижения в отделни етапи от развитието на личността. Към това предизвикателство може да се добави и преосмислянето възможностите на новите технологии за постигане на по-голяма ефективност в приложенията на самоконтрола в различните области, съставляващи благополучието.

Литература

- Давидов, В. В.** (1996). Теория развивающего обучения. Москва: ИНТОР.
- Сарийска, Св.** Позитивното развитие на детето. (2023). Пловдив: УИ „Паисий Хилендарски“, 2020.
- Стаматов, Р., Сарийска, Св.** (2024). Сили на характера. Ръководство и програма За развитие на силните страни. ВСУ „Черноризец Храбър“, Университетско издателство.
- Стаматов, Р., Сарийска, Св.** (2022). Позитивна психология. Пловдив: ИК Хермес.
- Стаматов, Р., Сарийска, Св.** (2022). Твърдост на характера. Работна книга за постигане на успех и благоденствие чрез развитие на упоритост, самоконтрол и промяна на мисленето. УИ на ВСУ „Черноризец Храбър“.
- Стаматов, Р.** (2020). Смиърълът в живота. Пловдив: УИ „Паисий Хилендарски“.
- Стаматов, Р., Сарийска, Св.** (2015). Силата на самоконтрола. Пловдив: УИ „Паисий Хилендарски“.
- Франкъл, В.** (2012). Човекът в търсенето на смисъл. Пловдив: Хермес.
- Христова, В.** (2018). Задачите на развитието през жизнения път. В: Библиотека "Диоген", Том 26 / Брой 1, стр. 54-59. Университетско издателство Св. Св. Кирил и Методий, Велико Търново.
- Христова, В.** (2017). Предвидимите кризи в семейния жизнен цикъл. В: Приложна

психология и социална практика – сборник доклади от XVI Международна научна конференция. Университетско издателство ВСУ “Черноризец Храбър“, Варна, 2017, с. 352-358.

Amabile, T.M. (1996). *Creativity in context: Update to the social psychology creativity*. Boulder, CO:Westview.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355.

Baumeister, R. F., Muraven, M., & Tice, D. M. (2000). Ego-depletion: A resource model of volition, self-regulation, and controlled processing. *Social Cognition*, 18, 130-150.

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252-1265.

Baumeister, R.F., Heatherton, T.F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1):1-15.

Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego: Academic Press.

Carver, Ch. & Scheier, M. (1999). Control Theory & A useful conceptual framework for personality-social, clinical, and health psychology. In R. Baumeister (Ed.), *The Self in Social Psychology*, Philadelphia: Taylor & Francis Group.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln: University of Nebraska Press.

Eisenberg, N, Cumberland, A, Spinrad, T.L., Fabes, R.A., Shephard, S.A., Reiser, M., Murphy, B.C., Losoya, S.H., & Guthrie, I.K. (2001). The relations of regulation and emotionality to children's externalizing and internalizing problem behavior. *Child Development*, 72(4):1012-1135.

Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. D. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136(4), 495–525.

Gollwitzer, M.P., (1999). Implementation intentions and Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54, 493-503.

Little, T.D., Hawley, P.H., Henrich, C.C., & Marsland, K. (2002). Three views of the agentic self: A developmental synthesis. In E.L. Deci and R.M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 389-404). Rochester, NY: University of Rochester Press.

Mischel W. (1983). Delay of gratification as process and person variable in development. In M. Allen (ed.), *Human development: an interactional perspective*. New York, Academic Press.

Mithaug, D. (2014). Self-determined learning. In M. Wehmeyer (ed.). *The Oxford Handbook of Positive Psychology and Disability*. New York: Oxford University Press.

Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., & Harrington, H. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2693–2698.

Moller, A C., Deci, E. L. & Ryan R. M. (2006). Choice and Ego-Depletion: The Moderating Role of Autonomy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(8), 1024-136.

Muraven, M., Shmueli, D., & Burkley, E. (2006). Conserving self-control strength. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 524-537.

Muraven, M., & Slessareva, E. (2003). Mechanisms of Self-Control Failure: Motivation and Limited Resources. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 894–906.

Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126, 247-259.

- Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F.** (1998). Self-control as a limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 774-789.
- Neal, D. T., Wood, W., & Drolet, A.** (2013). How do people adhere to goals when willpower is low? The profits (and pitfalls) of strong habits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(6), 959–75.
- Niemiec, R. M.** (2014). *Mindfulness and Character Strengths: A Practical Guide to Flourishing*. Boston: Hogrefe.
- Seligman, M.** (2013). *Flourish*. New York: Atria
- Schmeichel, B. J., & Baumeister, R. F.** (2004). Self-regulatory strength. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 84-98). New York: Guilford.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., Boone, A.L.** (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality* 72(2), 271-324.
- Tittle, Ch, Ward, D., & Grasmick, H.** (2003). Self-control and crime/deviance: Cognitive vs. behavioral measures. *Journal of Quantitative Criminology*, 19 (4), 333-365.
- Vohs, K. D., Baumeister, R. F., & Schmeichel, B. J.** (2012). Motivation, personal beliefs, and limited resources all contribute to self-control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(4), 943–947 .
- Wehmeyer M.L. & Little, T.** (2015). Self-determination. In M.L. Wehmeyer (Ed.), *The Oxford Handbook of Positive psychology and Disability* (p. 116-137), New York: Oxford University Press.
- Wehmeyer, M.L.** (2007). How student direct their learning. In D.E. Mithaug, D.K. Mithaug, M.Agran, J.E. Martin, & M.L. Wehmeyer (Eds.), *Self-determined learning theory: Construction, verification, & evaluation* (pp. 158-171). Mahwah, NJ& Lawrence Erlbaum Associates.
- Zautra, A., Hall, J., & Murray, K.** (2010). Resilience. In J. Reich, A. Zautra., & J. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (p.283-308). New York: Guilford.
- Zimmerman, M., & Brenner, A.** (2010). Resilience in adolescence. In J. Reich, A. Zautra., & J. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (p.3-29). New York: Guilford.