

## Актуальность исследования

Зарубежные исследования XX-XXI века показывают, что сила воли часто становится определяющим фактором успешности человека в различных сферах жизни. Терри Моффитт (2011) и коллеги нашли связь между самоконтролем в детстве и физическим здоровьем, зависимостью от психоактивных веществ и финансовым состоянием. Улучшение самоконтроля в среднем по населению приводит к положительным последствиям для социума (от экономических, до снижения уровня преступности).

## Цель исследования

Составление алгоритма действий, который позволит взрослому человеку добиться улучшения самоконтроля.

## Методы исследования

Анализ литературы и разбор современных исследований по теме самоконтроля и волевой регуляции

## Результаты

Факторы, влияющие на самоконтроль подразделены на две группы: поведенческие и физиологические.

Физиологические факторы основаны на состоянии организма человека. Например, самоконтроль связан с уровнем глюкозы в крови, низкий уровень сахара угнетает волевую регуляцию. Также на самоконтроль, вероятно, влияют недосып и голод. Было обнаружено наличие связи между хроническим недосыпом и слабым самоконтролем у подростков.

К физиологическим факторам также отнесены различные медитативные факторы, т.к. они приводят к изменениям в структуре передней поясной коры головного мозга.

Поведенческие факторы построены на том предположении, что самоконтроль – истощаемый ресурс, который истощается с каждым волевым актом, будь то совершение выбора, сдерживание эмоциональной реакции или отказ от сладкого.

Таким образом, создание правильного окружения, организация рабочего пространства и четкое, продуманное планирование дел может значительно понизить затраты ресурса самоконтроля.

## Вывод

В формировании самоконтроля тренировки (медитативные практики) могут принести хорошие результаты, однако изменение привычек и стиля жизни имеет сопоставимый потенциал. Кроме этого, правильное планирование дел может значительно облегчить их осуществление. Выполнение наиболее приоритетных заданий в начале дня, избежание ситуаций, в которых придётся сдерживать эмоции, отгораживание от искушений, здоровый режим дня и питания - все эти меры приведут к более продуктивной работе и достижению долговременных целей.

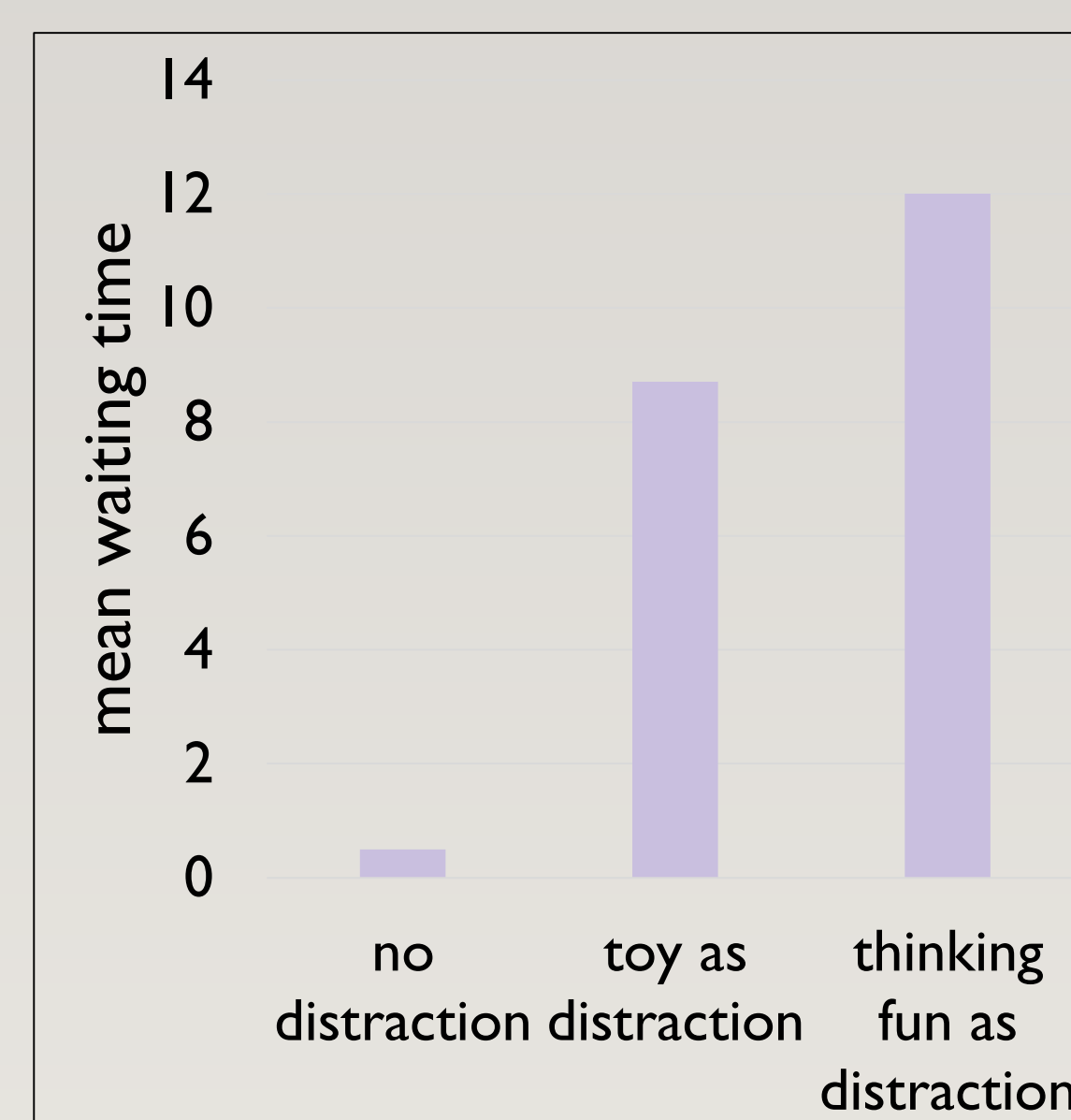


Рисунок 1 - Сравнение физического отвлечения (игрушки) от когнитивного (мысли о "весёлых вещах"). Автор: У. Мишел

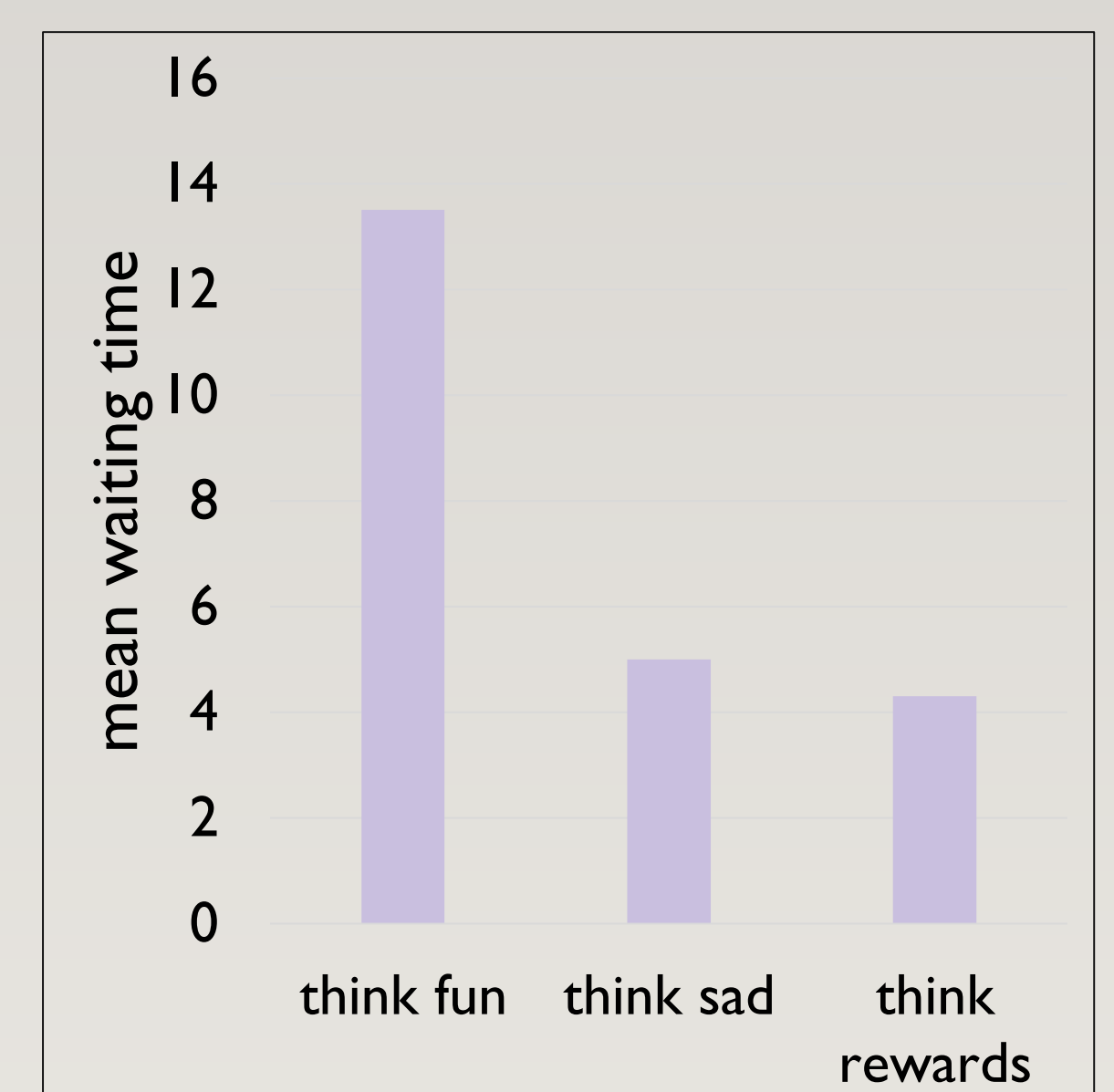


Рисунок 2 - Сравнение разных типов когнитивного отвлечения. Автор: У. Мишел

В исследовании Уолтера Мишела «Зефирный тест», в котором детям нужно было удержаться и не съесть угощение раньше установленного срока, было обнаружено, что когнитивное отвлечение даёт лучший результат, чем отвлечение на игрушку. Более того, выяснилось, что позитивные мысли работают лучше, чем негативные и мысли о награде. То есть, мысленные действия могут быть эффективнее в вопросе самоконтроля, чем физические, и характер этих действий играет немаловажную роль.

Также было проанализировано исследование «Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource?», результаты которого показывают истощаемость самоконтроля. Испытуемым приходилось совершать волевые акты после выполнения заданий на внимательность, сдерживание эмоций, отказа от искушения. Все эти задания приводили к одному результату – ослаблению самоконтроля и худшим результатам теста по сравнению с контрольными группами. Тестом на самоконтроль выступило решение нерешаемой задачки, оценивалось количество попыток её решения и затраченное на это время.

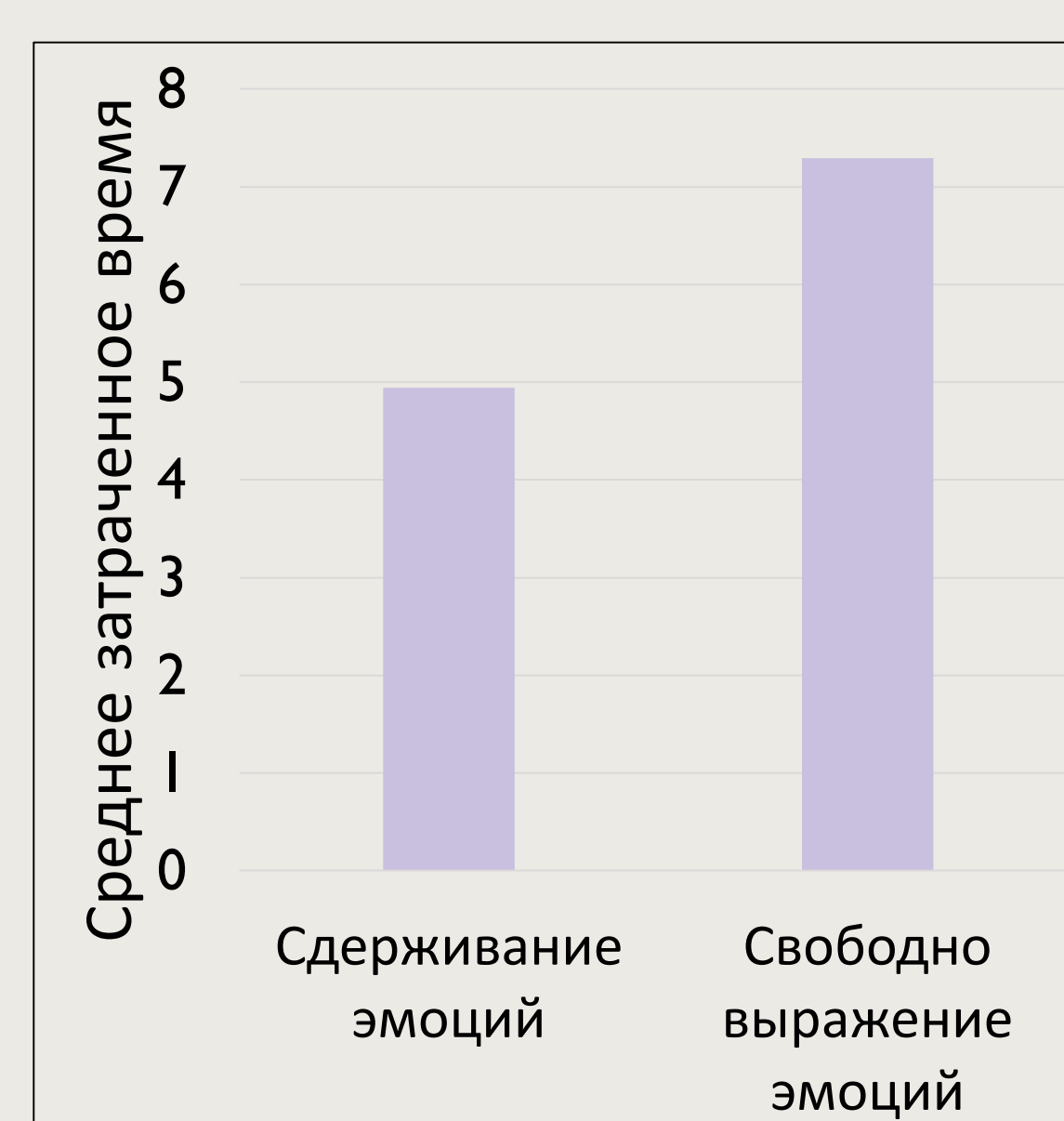


Рисунок 3 - Сравнение результатов теста на самоконтроль. Автор: Мусина К.И., по результатам Р. Баумайстера et al.

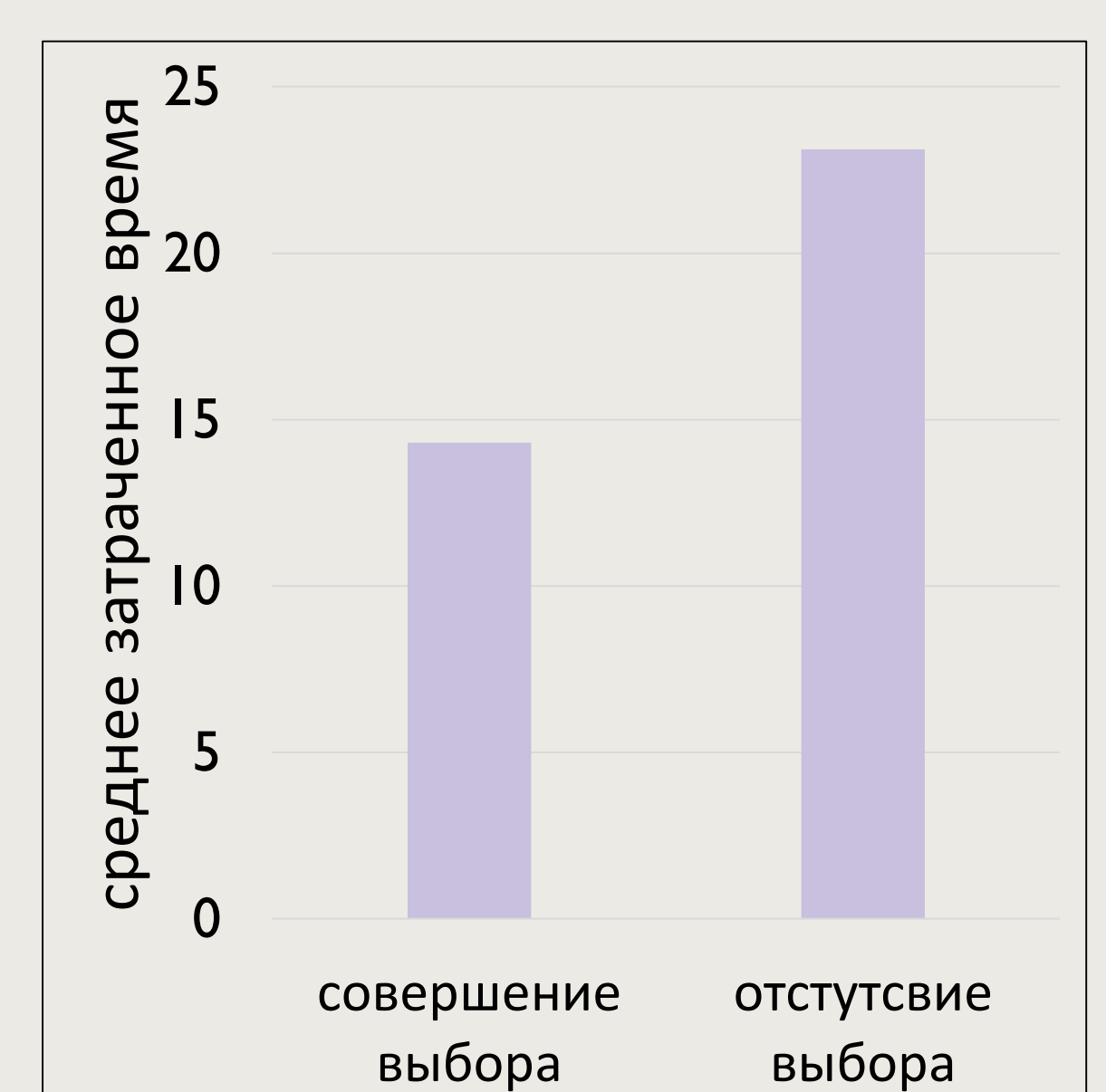


Рисунок 4 - Влияние принятия решений на результаты теста на самоконтроль. Авторка: Мусина К.И., по результатам Р. Баумайстера et al.

