

3. Задорожная Е.С. Молодёжные коммуникации в информационном обществе: управленческий аспект. автореф. дис... канд. социол. наук: 22.00.08 / Е.С. Задорожная, Новосибирский государственный университет экономики и управления – «НИИХ». – Новосибирск – 2006. – 22 с.;
4. Кон, И.С. Дружба – 4-е издание, доп. / И.С. Кон. – СПб.: Питер 2005. – 330 с.;
5. Кузахмедова, Г.В. Становление межличностных отношений старшеклассников со сверстниками и взрослыми: уроки самопознания и сотрудничества / Г.В. Кузахмедова // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2006. – №2 – С.53–56;
6. Протасевич, Н.В. Формирование духовного облика старшеклассников во взаимосвязи урочной и внеурочной видов деятельности: дис... магистра пед. наук / Н.В. Протасевич. – Витебск, 2008. – 72с.

УДК 378.015.3:159.9

## ИССЛЕДОВАНИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ АКТИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

*Никитина Ю.Ю. (УО «ВГУ им. П.М. Машерова»)  
Науч. рук. – Циркунова Н.И., ст. преподаватель*

В современных, стремительно меняющихся социально-экономических условиях, в условиях интенсификации объемов получаемой информации наблюдается рост нервно-психической напряженности во всех сферах деятельности человека, что сопровождается повышенными требованиями к психической устойчивости и адаптивности личности. Владение личностью приемами и способами саморегуляции является залогом сохранения, развития и укрепления психического здоровья и профессионального долголетия личности.

В настоящее время на передний план выходит забота о сохранении психического здоровья личности и саморегуляции активности личности студентов-психологов имеют важное значение для их будущей профессиональной деятельности. Путь к психическому здоровью – это путь к интегральной личности, не разрывающейся изнутри конфликтами мотивов, сомнений, неуверенностью в себе. На этом пути важно познавать особенности своей психики, что позволит не только предупреждать возникновение болезней, укреплять здоровье, но и совершенствовать самих себя и свое взаимодействие с внешним миром.

В психологической литературе можно выделить существование трех подходов к пониманию саморегуляции как психологического феномена:

- 1) саморегуляция как специфический вид деятельности, имеющий специфический мотив, специфическую цель и средства (Л.Г. Дикая, В.К. Калинин, В.В. Семикин);
- 2) саморегуляция как психический процесс (О.А. Конопкин, Б.В. Зейгарник);
- 3) саморегуляция как способность (М. Ротбарт).

В целом, саморегуляция обеспечивает психологическое единство деятельности во время ее осуществления, соотносит индивидуальные возможности и состояния субъекта с событиями деятельности, сводит воедино разные психические модальности и уровни [1, с. 18].

По мнению Л.Ф. Алексеевой, саморегуляцию личности можно рассматривать как процесс продуктивной активности, которая характеризуется такими личностными качествами, как целеустремленность, настойчивость, самостоятельность, инициативность, стремление к успеху [2, с. 270].

Некоторые исследователи (Л.Г. Дикая и В.В. Семикин) характеризуют понятие «саморегуляция» не только свойство или способность, не только динамический процесс протекания психической активности, но и специфическую деятельность субъекта [3, с. 55].

Одним из необходимых условий успешности саморегуляции является адекватное отражение человеком внешней и внутренней среды – образ состояния. Так, в исследованиях О.А. Конопкиной описывается механизм оценки и контроля действий по ходу их осуществления. Он становится понятным в рамках теории саморегуляции: рефлексия (оценка и контроль собственных действий) необходима для изменения уровня и характера активности в зависимости от течения деятельности [4, с. 5].

Среди работ по изучению психической саморегуляции особенно выделяются многочисленные исследования активности личности в стрессовых ситуациях (Р. Лазарус, Л.А. Китаев-Смык, Ф.Б. Березин, Л.Г. Дикая и др.), но чаще всего исследователи подходят к этому упрощенно, не учитывая индивидуально-стилевые особенности саморегуляции человека.

На наш взгляд, саморегуляция активности личности и индивидуально-стилевые особенности саморегуляции студентов-психологов имеют важное значение для их будущей профессиональной деятельности.

Исследование особенностей саморегуляции студентов-психологов проводилось нами на базе УО «ВГУ имени П.М. Машерова». В качестве респондентов эмпирического исследования выступали

студенты факультета социальной педагогики и психологии, специальности «Психология», общая численность которых составила 46 человек.

В ходе исследования особенностей саморегуляции активности личности студентов–психологов с помощью методики по изучению стилевых особенностей саморегуляции поведения, «ССП–98», разработанной В.И. Моросановой [5, с. 125], были получены следующие показатели общего уровня саморегуляции:

– У 12 человек (26 %) наблюдаются высокие показатели общего уровня саморегуляции. Студенты самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий. Чем выше общий уровень осознанной саморегуляции, тем легче студент овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности.

– У 30 человек (65 %) наблюдаются средние показатели общего уровня саморегуляции. Выдвижение и достижение цели у студентов в значительной степени осознано. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, психологических особенностей, препятствующих достижению цели.

– У 4 человек (9 %) наблюдаются низкие показатели общего уровня саморегуляции. Потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения у студентов не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. У таких студентов снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей, по сравнению со студентами с высоким уровнем саморегуляции.

Значимость проблемы саморегуляции активности личности студентов–психологов возрастает в экстремальных или критических ситуациях деятельности, когда на основе сформированных систем и механизмов осознанной психической саморегуляции происходит раскрытие и мобилизация внутренних резервов, обеспечивающих адаптацию личности и более эффективную профессиональную деятельность.

#### Список литературы:

1. Абульханова–Славская, К.А. Особенности типологического подхода и метода исследования личности / К.А. Абульханова–Славская // Принцип системности в психологических исследованиях. – М., Наука, 1980. – С. 18–25.
2. Алексеева, Л.Ф. Активность в жизнедеятельности человека / Л.Ф. Алексеева – Томск, 2000. – С. 320.
3. Дикая, Л.Г., Семикин, В.В. Регулирующая роль образа функционального состояния в экстремальных условиях деятельности / Л.Г. Дикая, В.В. Семикин // Психологический журнал. – 1991. – №1. – С. 55–65.
4. Конопкин, О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно–функциональный подход) / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – №1. – С. 5–12.
5. Моросанова, В.И., Коноз, Е.М. Стилевая саморегуляция поведения человека / В.И. Моросанова, Е.М. Коноз // Вопросы психологии. – 2000. – №2. – С. 118–127.

УДК 37.015.3:378

### АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

*Романюк Ю.А. (УО «ВГУ им. П.М. Машерова»)*

*Науч. рук. – Шкетик Е.В., преподаватель*

На настоящем этапе развития общества большое внимание уделяется развитию образования. Ввиду этого фактора, актуальность данной темы не ставится под сомнение. Адаптация студентов к обучению в вузе играет важную роль. При поступлении в вуз, попадая в новую среду, первокурсник сталкивается с рядом проблемных ситуаций, которые требуют от него максимального напряжения резервов своего внутреннего потенциала. Так, большой, в сравнении со школьным, объём информации; смена среды общения; перенесение на себя иной социальной роли; новый распорядок дня; а для многих студентов ещё и смена места жительства являются факторами, которые могут вызвать стрессовые состояния, а при нерешённости этих внутренних конфликтов – ряд проблем со здоровьем.

В психологии вопросу адаптации личности посвящены работы М.Н. Будякиной, А.А. Русалиновой, А.М. Растовой, Н.А. Свиридова, Е.В. Таранова, А.И. Ходакова, З. Фрейда, А. Адлера, Э. Эриксона и других.

Адаптация, по мнению многих исследователей, является довольно сложным и длительным процессом вхождения в согласие с внешним миром, с одной стороны, и со своими собственными