

**Кутькина Р.Р.**

ВГУ имени П.М. Машерова, Республика Беларусь  
г. Витебск

Старший преподаватель

**Косаревская Т.Е.**

ВГУ имени П.М. Машерова, Республика Беларусь  
г. Витебск

Доцент, кандидат психологических наук

kos\_tat@rambler.ru

УДК 159.9

## **ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ**

В статье представлены результаты исследования стиля саморегуляции поведения у студентов. Отмечено, что при высоком и среднем уровнях саморегуляции у респондентов, наиболее сформированными оказались моделирование и оценивание результатов, сложно реализуемыми оказались программирование поведения и самостоятельность.

Ключевые слова: студенты, стиль саморегуляции поведения, локус контроля.

## **FEATURES OF SELF-REGULATION OF BEHAVIOR IN STUDENTS**

The article presents the results of a study of the style of self-regulation of behavior among students. It is noted that at high and medium levels of self-regulation among respondents, the most formed were the modeling and evaluation of results, the programming of behavior and independence turned out to be difficult to implement.

Keywords: students, style of behavior self-regulation, locus of control.

**Введение.** Исследование саморегуляции поведения принадлежит к числу наиболее актуальных проблем, связанных с изучением внешней и внутренней детерминации поведения человека. Значимость проблемы саморегуляции возрастает в критических ситуациях деятельности, когда на основе сформированных систем и механизмов осознанной саморегуляции происходит мобилизация внутренних резервов, обеспечивающих адаптацию человека к условиям жизни.

Цель работы – описание особенностей саморегуляции поведения в юношеском возрасте.

**Материал и методы.** Для изучения саморегуляции поведения был выбран опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) (В.И. Моросанова). Диагностика развития индивидуальной саморегуляции включает показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также гибкости и самостоятельности. Для изучения локуса контроля выбран опросник уровня субъективного контроля (УСК) (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкин, А.М. Эткинд), который предназначен для диагностики интернальности-экстернальности. В качестве респондентов в исследовании приняли участие 70 студентов, в возрасте от 17 до 20 лет, 38 юношей и 32 девушки.

**Результаты и их обсуждение.** Психологическая наука располагает достаточным объемом информации относительно саморегуляции поведения личности. Большой вклад в исследование этого явления внесли О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, которые определяют саморегуляцию как совокупность процессов инициации и выдвижения субъектом целей активности, а также управление достижением этих целей. Современные исследования личностных аспектов саморегуляции базируются, в основном, на концепции стиля саморегуляции личности. В.И. Моросанова одна из первых сформировала гипотезу о том, что личностные особенности влияют на деятельность через сложившиеся индиви-

дуальные способы саморегуляции активности. Вслед за О.А. Конопкиным, саморегуляцию она понимала, как осознанный процесс внутренней психической активности человека по построению, поддержанию и управлению различными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение поставленных целей. К основным звеньям саморегуляции В.И. Моросанова относит планирование, программирование, моделирование, оценивание результатов, а к регуляторным личностным свойствам – самостоятельность, гибкость [1]. Понятие индивидуального стиля саморегуляции предложено В.И. Моросановой как средство реализации субъектного подхода к исследованию индивидуально-типических особенностей активности.

При всем разнообразии проявлений саморегуляция имеет следующую структуру:

- 1) принятая субъектом цель его произвольной активности;
- 2) модель значимых условий деятельности;
- 3) программа собственно исполнительских действий;
- 4) система критериев успешности деятельности;
- 5) информация о реально достигнутых результатах;
- 6) оценка соответствия реальных результатов критериям успеха;
- 7) решения о необходимости и характере коррекций деятельности.

Поскольку принятая субъектом цель не определяет однозначно условий для построения программы исполнительских действий, при сходных моделях значимых условий деятельности возможны различные способы достижения результата. Общие закономерности саморегуляции реализуются в индивидуальной форме, зависящей от конкретных условий и от характеристик нервной деятельности, от личностных качеств субъекта и его умений в организации своих действий.

К личностным факторам саморегуляции поведения относится локус контроля – устойчивая структура личности, сформированная в процессе ее социализации. На основе прошлого опыта у человека складывается некоторая система ценностей и ожиданий определенного подкрепления. Локус контроля отражает отношение субъекта к различным событиям, как к внешне детерминированным (экстернальная ориентация) или внутренне детерминированным (интернальная ориентация). Уровень субъективного контроля – обобщенная характеристика личности, оказывающая регулирующее воздействие на формирование межличностных отношений, способы разрешения кризисных ситуаций.

Результаты респондентов по методике «ССПМ». По шкале «общий уровень саморегуляции» выявлены: высокий уровень – у 45,7%, средний уровень – у 51,4%, низкий уровень – у 2,8%. Испытуемые с высокими показателями общего уровня саморегуляции самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности. У испытуемых с низкими показателями потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей; снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей, по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции.

По шкале «Планирование» выявлены следующие результаты: высокий уровень – у 37,1%, средний уровень – у 52,8%, низкий уровень – 10% респондентов. Высокие показатели указывают на сформированность потребности в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. У испытуемых с низкими показателями потребность в планировании развита слабо, цели подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование мало реалистично.

По шкале «Моделирование» выявлены следующие результаты: высокий уровень – у 44,3%, средний уровень – у 50%, низкий уровень – у 5,7% испытуемых. Респонденты с высокими показателями способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. При низких показателях испытуемым характерна слабая сформированность процессов моделирования, что приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств.

По шкале «Программирование» получены следующие результаты: высокий уровень – у 31,4%, средний уровень – у 54,3%, низкий уровень – у 14,3% респондентов. Высокие показатели говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, о детализированности разрабатываемых программ. Низкие показатели – о неумении и нежелании человека продумывать последовательность своих действий. Такие люди предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуют путем проб и ошибок.

По шкале «Оценивание результатов» выявлено следующее: высокий уровень – у 41,4%, средний уровень – у 52,8% и низкий уровень – у 5,7%. Высокие показатели свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки результатов. Человек адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. При низких показателях не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

По шкале «Гибкость» получены следующие результаты: высокий уровень – у 20%, средний – у 67,1%, низкий – у 12,8% испытуемых. Респонденты с высокими показателями демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов; гибкость позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. С низкими показателями – в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, к смене обстановки и образа жизни; неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

По шкале «Самостоятельность» выявлены следующие результаты: высокий уровень – у 30%, средний – у 44,3%, низкий уровень – у 25,7% респондентов. Наличие высоких показателей по шкале свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. С низкими показателями по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих; планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие люди часто и некритично следуют чужим советам.

По опроснику уровень субъективного контроля получены следующие результаты. По шкале общей интернальности: высокий уровень (интернальность) выявлен у небольшого числа респондентов – у 7,2%, средний уровень – у 60%, низкий уровень (экстернальность) – у 32,8% испытуемых. Высокий показатель соответствует внутреннему субъективному контролю. Такие люди считают, что большинство важных событий в их жизни есть

результат их собственных действий, что они могут ими управлять, и, таким образом, они чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом. Низкий показатель соответствует экстеральному контролю. Такие люди не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями их жизни, не считают себя способными контролировать их развитие. Они полагают, что большинство событий их жизни является результатом случая или действия других людей.

**Заключение.** Одним из наиболее общих и существенных проявлений субъектности человека является его произвольная осознанная активность, обеспечивающая достижение человеком целей. Развитие саморегуляции происходит неравномерно и взаимосвязано с личностными особенностями. Выявлено, что при высоком и среднем уровнях саморегуляции у студентов, наиболее сформированными оказались моделирование и оценивание результатов, сложно реализуемыми оказались программирование поведения и самостоятельность. При этом для респондентов характерно преобладание экстерального локуса контроля, что подтверждает зависимость от мнений и оценок окружающих.

#### **Список использованной литературы:**

1. Моросанова, В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В.И. Моросанова, Е.М. Коноз // Вопросы психологии, 2000. – № 2. – С. 118–127.

**Лауткина С.В.**

ВГУ имени П.М. Машерова, Республика Беларусь  
г. Витебск

Доцент, кандидат психологических наук  
lautkina@tut.by

**Грибовская В.Ю.**

ВГУ имени П.М. Машерова, Республика Беларусь  
г. Витебск

Студентка

veronika\_gribovskaya@mail.ru

УДК 159.923: 316.316.454.3

### **ВЗАИМОСВЯЗЬ АКЦЕНТУАЦИЙ ХАРАКТЕРА ПОДРОСТКА И ЕГО МЕЖЛИЧНОСТНОГО СТАТУСА В ГРУППЕ СВЕРСТНИКОВ**

В статье представлены результаты исследования взаимосвязи акцентуаций характера подростка и его межличностного статуса в группе сверстников. Изучение данной взаимосвязи проводилось на основе обзорно-аналитического анализа исследований и диагностики с помощью опросника К. Леонгарда – Г. Шмишека и методики Дж. Морено «Социометрия» в адаптации Я.В. Коломинского.

Ключевые слова: подросток, акцентуация характера, тенденция к акцентуации характера, межличностный статус в группе сверстников, общение.

### **INTERRELATION OF ACCENTUATIONS OF THE TEENAGER AND HIS CHARACTER INTERPERSONAL STATUS IN THE PEER GROUP**

The article presents the results of a study of the relationship between accentuations of the character of an adolescent and his interpersonal status in a peer group. The study of this relationship was carried out on the basis of a review and analytical analysis of studies and diagnostics using the K. Leonard-G. Schmishek questionnaire and the J. Moreno methodology "Sociometry" in the adaptation of Y.V. Kolominsky.