

Саморегуляция личности учащихся в период получения среднеспециального образования

Н.В. Кухтова*, Ю.Ю. Рябцева**

*Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

**Учреждение образования «Витебский государственный
индустриально-строительный колледж»

Важными задачами образования на современном этапе являются повышение эффективности учебной деятельности учащихся, формирование их активности и самостоятельности. Психологическую основу самостоятельности составляет сформированная система саморегуляции. В статье отражен теоретический анализ понятия «саморегуляция» и особенности ее проявления в процессе учебной деятельности.

Цель научной работы – изучить особенности саморегуляции личности учащихся в учебной деятельности.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе учреждения образования «Витебский государственный индустриально-строительный колледж». Выборку составили 70 учащихся второго, третьего и четвертого курсов архитектурно-педагогического отделения в возрасте 18–21 года. В исследовании использовались следующие методики: «Стиль саморегуляции поведения–98», «Выявление стилей саморегуляции деятельности», «Методика диагностики уровня субъективного контроля», «Методика определения волевой организации личности», методика «Самооценка психических состояний». Статистическая обработка данных осуществлялась с использованием прикладной программы SPSS 10: описательная статистика, корреляционный анализ, сравнительный анализ по критерию Краскала-Уоллиса, T-тест.

Результаты и их обсуждение. В экспериментальном исследовании показано, что саморегуляция личности учащихся в период получения среднеспециального образования взаимосвязана с такими параметрами, как планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов и гибкость, а также с волевой организацией личности и ее факторами: ценностно-смысловой ориентацией, организацией деятельности, решительностью и настойчивостью. Влияние на саморегуляцию личности и деятельности оказывает уровень субъективного контроля – способность интерпретировать собственное поведение и деятельность в различных ситуациях как результат своей собственной деятельности или внешних обстоятельств. Проявление у учащихся такого психического состояния, как фрустрация, не способствует эффективной саморегуляции личности и деятельности.

Заключение. Знание индивидуальных особенностей саморегуляции и стилей саморегуляции учебной деятельности будет способствовать созданию условий для более полного и гармоничного развития личности и, главным образом, выявлению возможных путей устранения негативных последствий воздействия стрессогенных ситуаций на жизнедеятельность человека, его психическое и физическое здоровье.

Ключевые слова: саморегуляция, стиль саморегуляции учебной деятельности, учащийся, волевая организация личности, локус контроля, тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

Selfregulation of students' personality while receiving secondary special education

N.V. Kukhtova*, J.Y. Riabtseva**

**Educational establishment "Vitebsk State P.M. Masherov University"*

***Educational establishment "Vitebsk State Industrial College of Civil Engineering"*

One of the important objectives of education at present is to improve students' studying activity, the formation of their activity and independence. The Psychological basis of independence is an established system of selfregulation.

Material and techniques. *This research was conducted in the educational establishment "Vitebsk state industrial and construction college". 70 students of the second, third and fourth courses of architectural and pedagogical office, at the age of 18–21 have taken part in this research. The following techniques were used: "The style of self-regulation behavior–98", "The Identification selfactivity styles", "Methods of diagnosing of subjective control level", "Method for determining strong-willed personality organization", the technique of "Self mental states". The statistical data analysis was performed with the help of SPSS 10 software application: descriptive statistics, correlation analysis, comparative analysis on Krasskala-Wallis's criterion, t-test.*

Findings and their discussion. *In experimental researches it has been shown that self-regulation of students' personality while receiving secondary special education is correlated with such parameters as planning, modeling, programming, evaluation results and flexibility, as well as a strong-willed personality organization and its factors: value-semantic orientation, activity organization, determination and perseverance. The level of subjective control renders the influence on personality self-control and activity. This is an ability to interpret your own behavior and activity in various situations as the result of your own activity or external circumstances. Such mental state as the frustration doesn't promote effective self-control of the students' personality and their activity*

Conclusion. *The knowledge of individual characteristics of self-regulation and self-regulation styles of training activities will help to create the conditions for harmonious development of personality, and contribute to identify possible ways to eliminate the negative effects of stressful situations on man life, his mental and physical health.*

Key words: *self-regulation, self-regulation style of studying activities, student, strong-willed personality organization, control focus, anxiety, frustration, aggression, stiffness.*

На современном этапе развития общества наблюдается рост нервной напряженности в учебной деятельности, что сопровождается повышенными требованиями к психической устойчивости и саморегуляции личности учащихся в период получения среднеспециального образования. Целью современного среднеспециального образования является не только передача учащимся определенных знаний, но и обучение их способам повышения успешности своей учебной деятельности благодаря использованию скрытых резервов психики. В этой связи весьма актуальной представляется проблема совершенствования учебной деятельности учащихся в период получения среднеспециального образования средствами саморегуляции личности.

Современному обществу необходимы специалисты, способные к самообразованию и самосовершенствованию в профессиональной деятельности, адаптивные к постоянно меняющемуся миру. Сформированная система саморегуляции позволяет учащимся не только осознавать свое поведение и выполняемые учебные действия, но и управлять ими с целью повышения эффективности учебной, а в дальнейшем и профессиональной деятельности.

В советской психологии (П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, Н.Ф. Талызина, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин и др.) учебная деятельность рассматривается как определяющее условие психического развития. В настоящее время проблема саморегуляции личности в учебной деятельности изучается на психофизиологическом, индивидуально-психологическом и педагогическом уровнях. «Подход к исследованию саморегуляции человека с позиций структурно-функционального анализа, – отмечает В.И. Моросанова, – дает перспективные возможности выхода в практику образования. От того, как развивается и формируется система саморегуляции, зависит ее личностное становление, успешность учебной деятельности и профессиональное самоопределение» [1, с. 304]. Результаты исследований в данном направлении показывают: для того чтобы деятельность учащихся была эффективной, уровень сформированности системы их саморегуляции должен быть достаточно высок (В.В. Антонов,

Г.Ю. Вавер [2], С.И. Архангельский [3], Б.А. Бенедиктов, С.Б. Бенедиктова [4] и др.). Овладение учащимися оптимальным стилем саморегуляции может определить дальнейшие перспективы их профессионального роста и личностного развития.

У учащихся, поступающих в колледж, снижена регуляция собственной учебной деятельности. Это приводит к возникновению трудностей в процессе обучения, которые рассматривают в своих исследованиях А.Д. Алферов [5], Ю.А. Бабанский [6], А.А. Бодалев [7], А.М. Колесова [8], О.А. Конопкин [9], Н.Ф. Круглова [10], Ю.А. Миславский [11], свидетельствующие о том, что сложившаяся практика организации учебной деятельности в школе и колледже недооценивает связи стиля саморегуляции с эффективностью учебной деятельности. Учащиеся нередко бывают «зависимы» от преподавателей в постановке учебных целей, выборе средств их достижения, способах оценки результатов учебной деятельности. Они нуждаются в постоянной помощи и контроле со стороны преподавателей.

При взаимодействии с окружающим миром человек непрерывно сталкивается с ситуацией выбора различных способов реализации своей активности в зависимости от поставленной цели, своих индивидуальных особенностей, условий действительности, а также особенностей взаимодействующих с ним людей. В подобной ситуации выбора снятие возникшей неопределенности возможно лишь при помощи саморегуляции, когда человек самостоятельно исследует ситуацию, программирует свою активность, контролирует ход протекающей деятельности и исправляет в случае необходимости полученные результаты.

Важная роль саморегуляции в жизни человека достаточно очевидна, так как вся жизнь есть бесконечное множество форм деятельности, поступков, актов общения и других видов целенаправленной активности. От уровня сформированности саморегуляции зависят успешность, надежность, конечный исход любого акта произвольной активности. О.А. Конопкин отмечает: «Саморегуляция целенаправленной активности выступает как наиболее общая и существенная функция целостной психики человека, в процессах саморегуляции реализуется единство психики человека во всем его многообразии условно выделяемых ее отдельных уровней, сторон, возможностей, функций, процессов, способностей и т.д.» [9, с. 14].

В целом понятие «саморегуляция» носит междисциплинарный характер. В справочной психологической литературе под термином «саморегуляция» (от лат. *regulare* – приводить в порядок, налаживать) понимается:

- 1) целесообразное функционирование живых систем разных уровней организации и сложности [12, с. 584];
- 2) поддержание устойчивости психики как целостной системы по отношению к деструктивным внешним воздействиям, а также подчинение содержания и структуры деятельности принятым личностью целям [13, с. 116];
- 3) процесс управления собственным психологическим и физиологическим состоянием, а также поступками [14, с. 37];
- 4) воздействие на систему, осуществляемое с целью выдерживания требуемых показателей ее работы, но реализуемое посредством внутренних изменений, порождаемых самой системой в соответствии с законами ее организации [15, с. 358].

Существуют различные определения процесса саморегуляции. Некоторые исследователи отождествляют понятие «саморегуляция» с другими терминами: «саморегуляция = рефлекторная деятельность» (П.В. Симонов [16]), «саморегуляция = адаптация» (А.А. Ершов [17]), «саморегуляция = самоуправление» (Е.Г. Ксенофонтова [18]).

Отдельные исследователи под саморегуляцией понимают:

- 1) механизм обеспечения постоянства благоприятных для функционирования организма, системы, характеристик (П.К. Анохин [19, с. 310]);
- 2) процесс поддержания в человеке такой продуктивной активности, которая требует от него определенной работы над собой, а тем самым в высших своих проявлениях захватывает момент развития его как личности (Ю.А. Миславский [11, с. 26]);
- 3) направленная на развитие целостности субъектная активность, осуществляемая посредством системы выборов (А.С. Шаров [20, с. 67]);
- 4) способность к организации собственной активности, ее мобилизации, регулированию, согласованию с объективными требованиями и активностью других людей (К.А. Абульханова-Славская [21, с. 156]);

5) механизм обеспечения выполнения поставленной цели (А.К. Осницкий [22, с. 92]);

6) высший уровень регуляции поведенческой активности биологических систем, отражающих качественную специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности и самого себя, своей активности и деятельности, поступков, их оснований (О.А. Конопкин [23, с. 43]).

Исследование проблемы саморегуляции открывает большие возможности для раскрытия общих закономерностей построения и реализации человеком своей произвольной активности в деятельности, поведении, общении, а также для понимания феномена общего уровня субъективного развития человека, изучения индивидуально-типологических особенностей деятельности и поведения, продуктивного участия в решении широкого спектра разнообразных практических задач.

Цель исследования – изучить особенности саморегуляции личности учащихся в учебной деятельности.

Материал и методы. Базой исследования являлось учреждение образования «Витебский государственный индустриально-строительный колледж». Выборку составили 70 учащихся второго, третьего и четвертого курсов архитектурно-педагогического отделения специальности «Промышленное и гражданское строительство (производственно-педагогическая деятельность)» в возрасте 18–21 года.

В исследовании использовались следующие методики: «Стиль саморегуляции поведения–98 В.И. Моросановой», «Выявление стилей саморегуляции деятельности Г.С. Прыгина», «Методика диагностики уровня субъективного контроля Дж. Роттера», «Методика определения волевой организации личности» (А.А. Хохлова), методика «Самооценка психических состояний» (Г.Ю. Айзенк). Статистическая обработка данных осуществлялась с использованием прикладной программы SPSS 10: описательная статистика, корреляционный анализ, сравнительный анализ по критерию Краскала-Уоллиса, Т-тест.

Результаты и их обсуждение. Корреляционный анализ полученных данных позволил установить взаимосвязь между уровнем саморегуляции и показателями саморегуляции личности, уровнем сформированности факторов волевой организации личности (ВОЛ), локусом контроля, психическими состояниями личности учащихся, а также со стилем саморегуляции учебной деятельности (рисунок 1).



Рисунок 1 – Взаимосвязь общего уровня саморегуляции с изучаемыми показателями

Так, показатели общего уровня саморегуляции учащихся имеют положительную корреляционную связь с параметрами саморегуляции: планированием ($r_s=0,591$; $p\leq 0,01$), моделированием ($r_s=0,688$; $p\leq 0,01$), программированием ($r_s=0,625$; $p\leq 0,01$), оценением результатов ($r_s=0,636$; $p\leq 0,01$), гибкостью ($r_s=0,521$; $p\leq 0,01$); с волевой организацией личности ($r_s=0,561$; $p\leq 0,01$), с факторами ВОЛ: ценностно-смысловой ориентацией ($r_s=0,553$; $p\leq 0,01$), организацией деятельности ($r_s=0,373$; $p\leq 0,01$), решительностью ($r_s=0,452$; $p\leq 0,01$) и настойчивостью ($r_s=0,589$; $p\leq 0,01$). Также показатели общего уровня саморегуляции значимо коррелируют с интернальностью в производственных отношениях ($r_s=0,259$; $p\leq 0,05$), а также показатели уровня саморегуляции находятся в значимой отрицательной зависимости с таким психическим состоянием, как фрустрация ($r_s=-0,363$; $p\leq 0,01$). Кроме того, показатели уровня саморегуляции имеют положительную корреляционную связь со стилем саморегуляции учебной деятельности ($r_s=0,589$; $p\leq 0,01$).

Проведенный корреляционный анализ по Спирмену также позволил выявить взаимосвязь стиля саморегуляции учебной деятельности и других изучаемых показателей (рисунок 2).

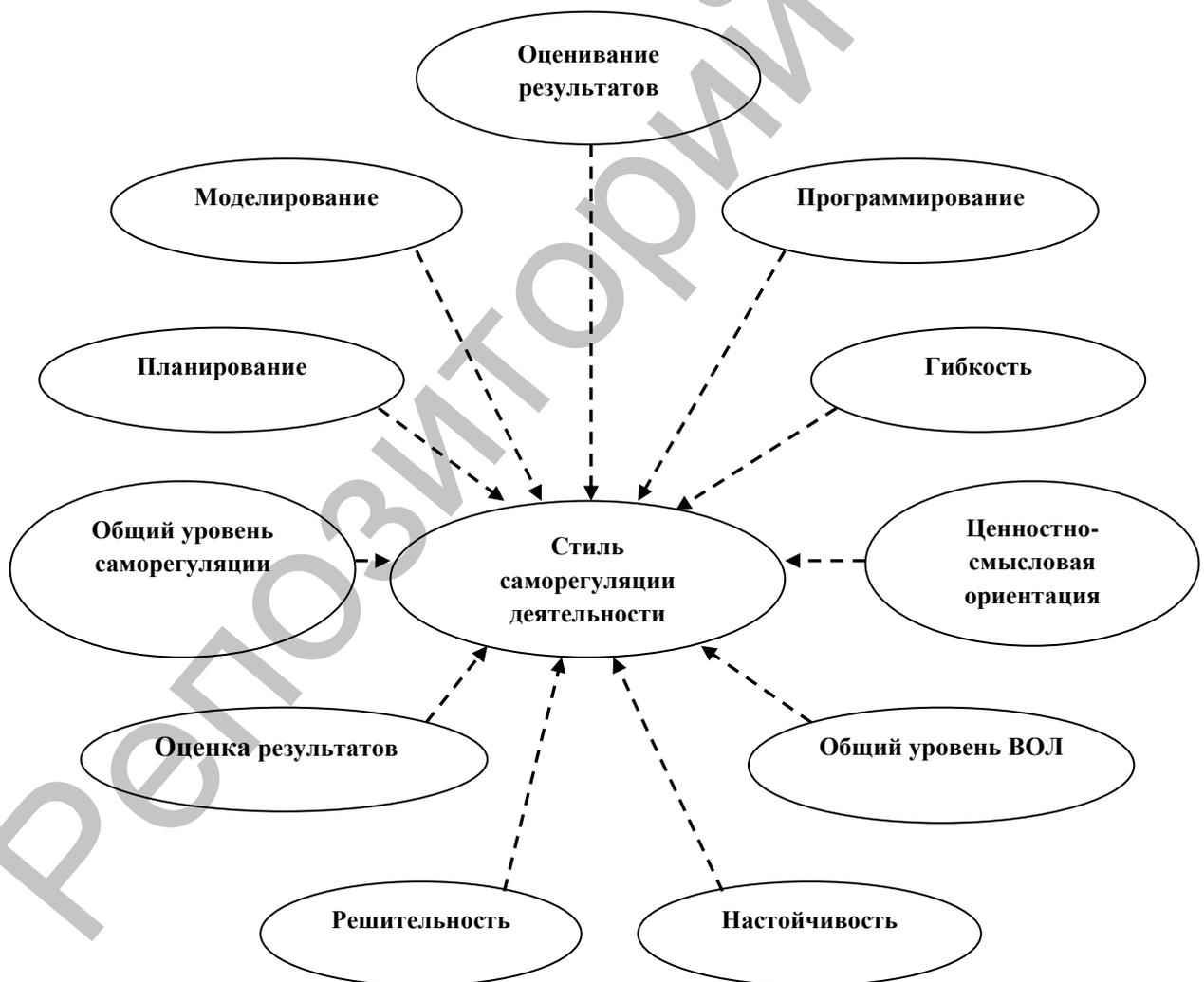


Рисунок 2 – Взаимосвязь стиля саморегуляции учебной деятельности с изучаемыми показателями

Так, показатели стиля саморегуляции учебной деятельности имеют положительную корреляционную связь с общим уровнем саморегуляции личности ($r_s=0,589$; $p\leq 0,01$), с параметрами саморегуляции: планированием ($r_s=0,313$; $p\leq 0,01$), моделированием ($r_s=0,551$; $p\leq 0,01$), программированием ($r_s=0,413$; $p\leq 0,01$), оцениванием результатов ($r_s=0,370$; $p\leq 0,01$), гибкостью ($r_s=0,428$; $p\leq 0,01$), с волевой организацией личности ($r_s=0,531$; $p\leq 0,01$), с факторами ВОЛ: ценностно-смысловой ориентацией ($r_s=0,405$; $p\leq 0,01$), организацией деятельности ($r_s=0,315$; $p\leq 0,01$), решительностью ($r_s=0,587$; $p\leq 0,01$) и настойчивостью ($r_s=0,477$; $p\leq 0,01$). Также показатели стиля саморегуляции учебной деятельности находятся в значимой отрицательной зависимости с такими психическими состояниями, как тревожность ($r_s=0,331$; $p\leq 0,01$) и фрустрация ($r_s=-0,489$; $p\leq 0,01$).

На основании результатов, полученных в ходе исследования, можно сделать вывод, что саморегуляция личности взаимосвязана с ее параметрами (планированием, моделированием, программированием, оцениванием результатов и гибкостью), а также с волевой организацией личности и ее факторами: ценностно-смысловой ориентацией, организацией деятельности, решительностью и настойчивостью. Влияние на саморегуляцию личности и деятельности оказывает уровень субъективного контроля – способность интерпретировать собственное поведение и деятельность в различных ситуациях как результат своей собственной деятельности или внешних обстоятельств. Интернальность в производственных отношениях также связана с показателями саморегуляции. Проявление у учащихся такого психического состояния, как фрустрация, не способствует эффективной саморегуляции личности и деятельности. Кроме того, саморегуляция личности взаимосвязана со стилем саморегуляции учебной деятельности.

Стиль саморегуляции учебной деятельности коррелирует с саморегуляцией личности и ее параметрами (планированием, моделированием, программированием, оцениванием результатов, гибкостью), а также с волевой организацией личности и ее факторами: ценностно-смысловой ориентацией, организацией деятельности, решительностью и настойчивостью. Интернальность в области межличностных отношений – склонность считать свои межличностные отношения результатом активности партнеров – в большей степени выражена у учащихся 2 и 3 курсов. Склонность обвинять себя в разнообразных неприятностях и страданиях, а не окружающих людей (интернальность в области неудач), а также склонность адекватно оценивать себя и результаты своей деятельности и поведения (оценка результатов) наиболее развита у учащихся 4 курса, по сравнению с учащимися 3 курса. Способность самому ставить цели и их достигать (самостоятельность) в большей степени развита у учащихся 4 курса, а в меньшей – у учащихся 2 курса. Такие психические состояния, как фрустрация и ригидность, в большей степени выражены у учащихся 2 курса, а в меньшей – у учащихся 4 курса.

Более детальный сравнительный анализ на основе Т-теста показал, что учащиеся 2 курса более самостоятельные в регуляции своей активности, они склонны считать свои межличностные отношения результатом активности партнеров, они менее самостоятельны в постановке целей и чаще проявляют в учебной деятельности фрустрацию, агрессивность и ригидность по сравнению с учащимися 3 курса. Учащиеся 2 курса по отношению к учащимся 4 курса менее самостоятельны в постановке целей и чаще проявляют фрустрацию и ригидность в учебной деятельности. В свою очередь учащиеся 3 курса склонны обвинять в разнообразных неприятностях и страданиях не себя, а окружающих людей, способны владеть собой, выдержаны и менее агрессивны по сравнению с учащимися 4 курса.

Таким образом, исследование взаимосвязей саморегуляции личности с другими изучаемыми показателями позволяет сделать вывод о том, что общий уровень саморегуляции связан с необходимостью учащимися планировать свою деятельность, оценивать ее результат, проявлять настойчивость и решительность в зависимости от стиля саморегуляции, имея при этом низкий уровень фрустрации.

Заключение. Практическая значимость исследования заключается в получении экспериментального материала по изучению регуляторных возможностей и способностей человека, требующих высокого уровня саморегуляции, для достижения эффективности в учебной и профессиональной деятельности. Полученные результаты могут быть использованы педагогами и педагогами-психологами среднеспециальных учебных заведений для выявления

стиля саморегуляции учащихся в целях повышения эффективности их учебной деятельности, а также при решении научно-практических и психолого-педагогических задач, направленных на повышение осознанной саморегуляции. Знание индивидуальных особенностей саморегуляции и стилей саморегуляции учебной деятельности будет способствовать созданию условий для более полного и гармоничного развития личности и, главным образом, выявлению возможных путей устранения негативных последствий воздействия стрессогенных ситуаций на жизнедеятельность человека, его психическое и физическое здоровье.

ЛИТЕРАТУРА

1. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Ежегодник Российского психологического общества. – М.: Эслан, 2004. – 400 с.
2. Антонов, В.В. Комплексная система психической саморегуляции / В.В. Антонов, Г.Ю. Вавер. – Л.: Методический центр по психической саморегуляции, 1988. – 64 с.
3. Архангельский, С.И. Учебный процесс в высшей школе, его закономерные основы и методы: учеб.-метод. пособие / С.И. Архангельский. – М.: Высш. шк., 1980. – 368 с.
4. Бенедиктов, Б.А. Психология обучения и воспитания в высшей школе / Б.А. Бенедиктов, С.Б. Бенедиктова. – Минск, 1983. – 224 с.
5. Алферов, А.Д. Формирование ответственного отношения к учению: учеб. пособие к спецкурсу / А.Д. Алферов. – Ростов н/Д: РГПИ, 2009. – 297 с.
6. Бабанский, Ю.К. Интенсификация процесса обучения / Ю.К. Бабанский. – М.: Знание, 1987. – 78 с.
7. Бодалев, А.А. Личность и общение / А.А. Бодалев. – М.: Педагогика, 1993. – 272 с.
8. Колесова, А.М. О факторах, влияющих на учебную успешность студентов младших курсов / А.М. Колесова // Формирование основ профессионального мастерства в высшей школе. – Л.: ЛГУ, 1973. – 186 с.
9. Конопкин, О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. – М.: Наука, 1980. – 255 с.
10. Круглова, Н.Ф. Психологические особенности саморегуляции подростка в учебной деятельности / Н.Ф. Круглова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 2. – С. 66–74.
11. Миславский, Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте / Ю.А. Миславский. – М.: Педагогика, 1991. – 152 с.
12. Словарь практического психолога / С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1997. – 800 с.
13. Акмеологический словарь / А.А. Деркач. – М.: РАГС, 2005. – 161 с.
14. Словарь по конфликтологии / С.Б. Давлетчина. – Улан-Удэ: ВСГТУ, 2005. – 100 с.
15. Энциклопедический словарь: Психология труда, управления, инженерная психология и эргономика / Б.А. Душков, А.В. Королев, Б.А. Смирнов. – М.: Деловая книга, 2000. – 462 с.
16. Симонов, П.В. Информационная теория эмоций / П.В. Симонов // Психология эмоций: тексты / под ред. В.К. Вилюнаса, Б.Ю. Гиппенрейтер. – М., 1984. – С. 178–185.
17. Ершов, А.А. Взгляд психолога на активность человека / А.А. Ершов. – М.: Луч, 1991. – 159 с.
18. Ксенофонтова, Е.Г. Уровни развития саморегуляции личности: критерии их определения: дис. ... канд. психол. наук / Е.Г. Ксенофонтова. – М.: Институт психологии РАН, 1988. – 182 с.
19. Анохин, П.К. Психическая форма отражения действительности / П.К. Анохин // Избранные труды: Кибернетика функциональных систем. – М.: Медицина, 1998. – С. 310–351.
20. Шаров, А.С. Психология образования и развития человека / А.С. Шаров. – Омск: ОмГПУ, 1996. – 150 с.
21. Абульханова-Славская, К.А. О субъекте психической деятельности / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 1973. – 288 с.
22. Осницкий, А.К. Умения саморегуляции в профессиональном самоопределении учащихся / А.К. Осницкий // Вопросы психологии. – 1992. – № 1, 2.
23. Конопкин, О.А. Связь учебной успеваемости студентов с индивидуально-типологическими особенностями их саморегуляции / О.А. Конопкин, Г.С. Прыгин // Вопросы психологии. – 1984. – № 3. – С. 42–52.