

УДК 316.772.4

ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ДЕЗИНТЕГРАЦИИ В ЦЕННОСТНО-МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЕ

И.М. Рюмина

Оренбургский государственный педагогический университет

Исследована проблема развития осознанной саморегуляции в психологической литературе. Студенческий возраст рассмотрен как сензитивный период для развития осознанной саморегуляции. Определена роль ценностно-мотивационной сферы в развитии осознанной саморегуляции. Изучены индивидуально-типические особенности саморегуляции студентов с разным уровнем дезинтеграции в ценностно-мотивационной сфере. Выявлены статистически значимые различия в особенностях планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, гибкости, самостоятельности у студентов с высоким, средним, низким уровнем дезинтеграции в ценностно-мотивационной сфере. Предложены рекомендации по развитию осознанной саморегуляции в студенческом возрасте.

***Ключевые слова:** саморегуляция, осознанная саморегуляция, индивидуальный стиль саморегуляции, ценностно-мотивационная сфера студента, дезинтеграция в ценностно-мотивационной сфере.*

Проблема саморегуляции и управления человеком собственным поведением является одной из важнейших и стержневых в психологии (Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, В.И. Моросанова, О.А. Конопкин, А.К. Осницкий) [1; 2; 7]. Значение и роль саморегуляции в жизни человека довольно очевидна, так как практически вся его жизнь рассматривается как безграничное количество включений в различные виды и формы деятельности, поведения, акты общения и виды целенаправленной активности.

Саморегуляция рассматривается как единый процесс, который позволяет мобилизовать личностные и когнитивные возможности для реализации собственной активности в соответствии с предъявляемыми требованиями профессиональной и личной жизни. С этой точки зрения исследования и развитие осознанной саморегуляции служат для субъекта средством реализации процессов саморегуляции и мобилизации собственных потенциальных возможностей для выдвижения целей деятельности, где основное место занимает индивидуальный стиль саморегуляции.

Индивидуальный стиль саморегуляции в исследованиях В.И. Моросановой обнаруживается в индивидуально-типическом комплексе особенностей саморегуляции человека и проявляется в достаточно многообразных видах произвольной активности, поведении и

практической деятельности [2]. Среди них различаются индивидуально-типические особенности планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, гибкости, самостоятельности.

Развитие индивидуального стиля саморегуляции, по мнению В.И. Моросановой, включает в себя как приспособительную активность, так и активность человека, направленную на преобразование окружающего мира и себя как субъекта окружающей действительности [3; 4].

Студенческий возраст рассматривается как наиболее сензитивный период для овладения достаточно сложными формами осознанной саморегуляции [7]. Именно в студенческом возрасте под влиянием физиологических, индивидуально-личностных особенностей зарождаются и укрепляются определенные способы психической саморегуляции. И этот процесс во многом обуславливается развитием личностных структур студента, их интегрированностью или дезинтеграцией, что может приводить к сбою в развитии гармоничной системы компонентов саморегуляции.

Развитие осознанной саморегуляции в студенческом возрасте осуществляется в рамках учебно-профессиональной деятельности в высшем учебном заведении, и от её эффективности во многом зависит характер дальнейшей профессиональной деятельности человека. Это становится возможным благодаря развитию в студенческом возрасте высокого уровня субъективного контроля, потребности в осознанном планировании, моделировании и программировании и оценивании своих результатов. Именно поэтому в учебно-профессиональной деятельности юноши и девушки стараются обращать внимание на значимые условия достижения целей настоящего и будущего, что предполагает постоянный анализ и корректировку получаемых результатов принятым целям.

Существенную роль в развитии осознанной саморегуляции играет состояние ценностно-мотивационной сферы студента. Ценности являются важнейшей характеристикой личности, составляют основу направленности ее деятельности, отражают отношение человека к себе, окружающему миру и другим людям [6]. Ощущение недостижимости или потери (конфликтности) ведущих ценностей личности своего жизненного пути часто приводит к нарушениям ведущих механизмов саморегуляции, что, в свою очередь, снижает адаптационный потенциал личности.

В связи с этим недостаточно только выявить ту или иную ценность в сознании человека, важно определить характер и степень диссоциации (расхождения) между «ценным» и «доступным» в основных жизненных сферах личности.

Так, в исследованиях Е.Б. Фанталовой индекс «ценность–доступность» является индикатором внутренних конфликтов и показателем степени расогласования, дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере, что указывает на степень неудовлетворенности сложившейся жизненной ситуацией, внутренней конфликтности,

невозможности достижения существенных потребностей, с одной стороны, а также об уровне самореализации, внутренней идентичности, интегрированности, гармонии, с другой стороны [8; 9]. Всё вышеизложенное свидетельствует об актуальности данной проблемы в области теоретического и практического изучения.

Цель исследования – изучение индивидуально-типических особенностей саморегуляции студентов с разным уровнем дезинтеграции в ценностно-мотивационной сфере.

База исследования. В исследование принимали участие студенты 4-го курса Оренбургского государственного педагогического университета» направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профиль «Психология образования». Всего было исследовано 47 человек (из них 6 юношей, 41 девушка)

Соответственно цели и задачам исследования была подобрана система методов и методик для изучения индивидуально-типических особенностей саморегуляции студентов с разным уровнем дезинтеграции в ценностно-мотивационной сфере:

1. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой, позволяющий выявить индивидуально-типические особенности планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, гибкости и самостоятельности.

2. Методика «Уровень соотношения «Ценности» и «Доступности» в различных жизненных сферах» (УСЦД) Е.Б. Фанталовой направлена на выявление наличия и выраженности внутреннего конфликта.

Результаты и их обсуждение

По результатам проведенного исследования по методике «Уровень соотношения "ценность" и "доступность" в различных жизненных сферах» (УСЦД) Е.Б. Фанталовой нами была проведена дифференциация общей выборки на группы в зависимости от уровня дезинтеграции в ценностно-мотивационной сфере (высокий, средний, низкий).

Первую группу составили лица с низким уровнем дезинтеграции в ценностно-мотивационной сфере. К ней относится 31 % выборки. Во вторую группу вошли лица со средним уровнем дезинтеграции – 27 % выборки. И к третьей группе относятся респонденты с высоким уровнем дезинтеграции в ценностно-мотивационной сфере. В неё вошли 42 % от всей выборки.

Рассмотрим каждый из уровней дезинтеграции в ценностно-мотивационной сфере.

У 31 % испытуемых наблюдается низкий уровень дезинтеграции в ценностно-мотивационной сфере, что свидетельствует об отсутствии расхождения между желаемым и доступным. Свои желания, личностные замыслы, жизненные цели студенты данной группы воспринимают как доступные, легкодостижимые. Их степень расхождения между тем, что

есть, и тем, что должно быть, между «хочу» и «имею», между «хочу» и «могу» отсутствует или минимальная.

27 % испытуемых имеют средний уровень дезинтеграции в ценностно-мотивационной сфере, что говорит о том, что их желания в некоторой степени превосходят возможности, однако без острого переживания внутренних конфликтов и внутренних вакуумов. Испытуемые данной группы проявляют желание быть более свободными и самостоятельными, уверенными в себе, в своём поведении, быть независимыми материально. Однако жизненно значимые ценности (здоровье, активная деятельная жизнь, любовь, наличие хороших и верных друзей) являются для них доступными и находятся в зоне «лёгкой досягаемости».

У 42 % испытуемых отмечается высокий уровень дезинтеграции в ценностно-мотивационной сфере, что говорит о значительном расхождении между желаемым и доступным и сопровождается переживанием внутреннего конфликта (например, ценность «уверенность в себе» значительно превышает доступность и возможность стать более уверенным в себе) и внутреннего вакуума (в случае, если доступность здоровья значительно превышает ее ценность). Наличие внутреннего конфликта и внутреннего вакуума затрудняет реализацию основных жизненных ценностей, поскольку их желания в значительной степени превосходят осознаваемые возможности.

При анализе индивидуально-типических особенностей саморегуляции было выявлено, что у студентов с низким уровнем дезинтеграции в ценностно-мотивационной сфере выражен преимущественно гармоничный стиль поведения, то есть саморегуляция студентов данной группы хорошо сбалансирована, оперативна и динамична (рис. 1).

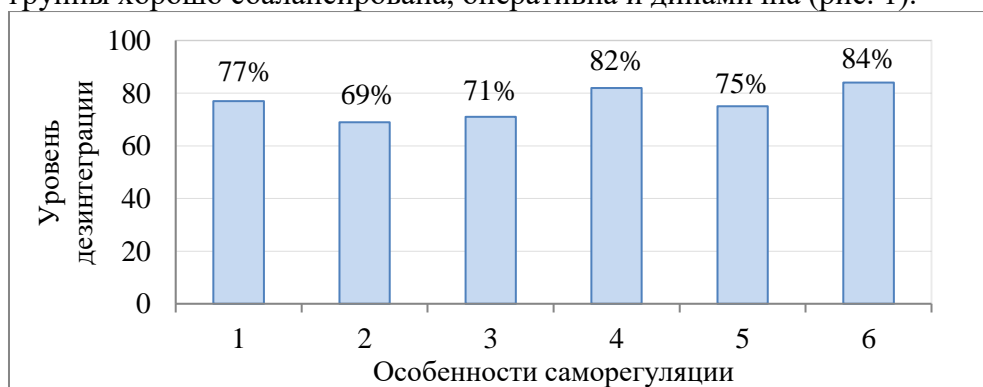


Рис. 1. Профили соотношения низкого уровня дезинтеграции и индивидуально-типических особенностей саморегуляции: 1 – шкала планирования; 2 – шкала моделирования; 3 – шкала программирования; 4 – шкала оценивание результатов; 5 – шкала гибкости; 6 – шкала самостоятельности.

Высокий уровень по шкалам «Оценивание результатов» (82 %), «Самостоятельность» (84 %) свидетельствует о развитой и адекватной оценке студентами данной группы себя и результатов своей

деятельности и поведения, что создает ситуацию гибкой адаптации к изменяющимся условиям. Они самостоятельно планируют деятельность и поведение, организуют работу по достижению выдвинутой цели, контролируют ход её выполнения, анализируют и оценивают как промежуточные, так и конечные результаты своей деятельности.

Их отличает сформированная потребность в осознанном планировании деятельности, реалистичные, детализированные, действенные и устойчивые планы, самостоятельное выдвижение и достижение планов в деятельности. При возникновении непредсказуемых ситуаций студенты данной группы легко корректируют программу своих действий, достаточно быстро приспосабливаясь к меняющимся условиям, что подтверждается высокими показателями по шкалам «Гибкость» (75 %), «Планирование» (77 %), «Моделирования» (69 %).

Полученные результаты по шкале «Программирование» (71 %) позволяют говорить о сформировавшейся у студентов данной группы потребности самостоятельно продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей.

В группе студентов со средним уровнем дезинтеграции в ценностно-мотивационной сфере выражен акцентуированный стиль поведения, что прослеживается в разнонаправленном характере показателей программирования и результативности (рис. 2).

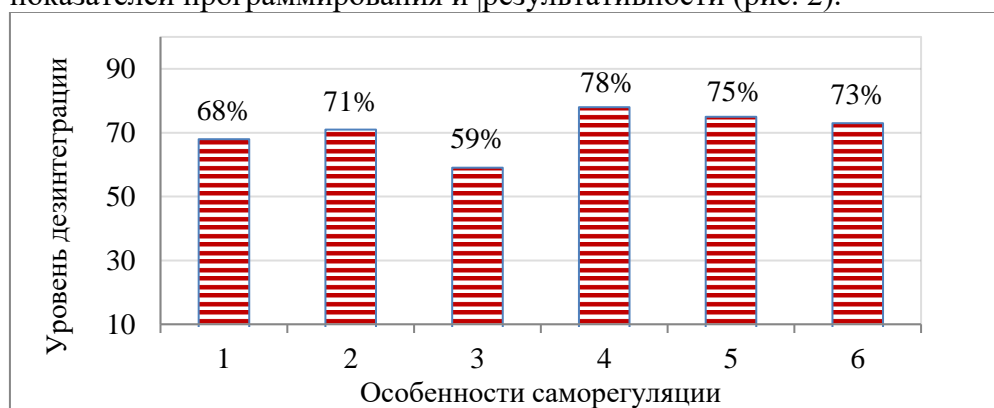


Рис. 2. Профили соотношения среднего уровня дезинтеграции и индивидуально-типических особенностей саморегуляции: 1 – шкала планирования; 2 – шкала моделирования; 3 – шкала программирования; 4 – шкала оценивания результатов; 5 – шкала гибкости; 6 – шкала самостоятельности.

Студенты данной группы достаточно легко способны прогнозировать условия достижения цели настоящего и будущего, что выражается в четком согласовании целей и результатов деятельности, что отражено на шкале «Моделирование» (71 %). Но при возникновении незапланированных ситуаций студенты данной группы проявляют неспособность самостоятельно сформировать или скорректировать

программу действий, что отражено на шкале «Программирование» (59 %).

Они адекватны в оценке возникающих рассогласований в цели и результатах деятельности, гибко адаптируются к изменению условий, что отражено на шкале «Оценивание результатов» (78 %), в сложившихся обстоятельствах проявляют зависимость от мнений и оценок окружающих, что приводит к сбоям в работе. Однако в ситуации определённости и наличия достаточного опыта студенты данной группы проявляют независимость в формировании плана своей деятельности, организации своего труда по достижению поставленной цели, анализе, оценке и контроле конечных результатов деятельности, что подтверждается полученными результатами по шкалам «Самостоятельность» (73 %), «Планирование» (68 %), «Гибкость» (75 %).

В группе студентов с высоким уровнем дезинтеграции в ценностно-мотивационной сфере испытуемые выбирают преимущественно негармоничный стиль регуляции, при этом их саморегуляция сформирована на низком уровне (рис. 3)

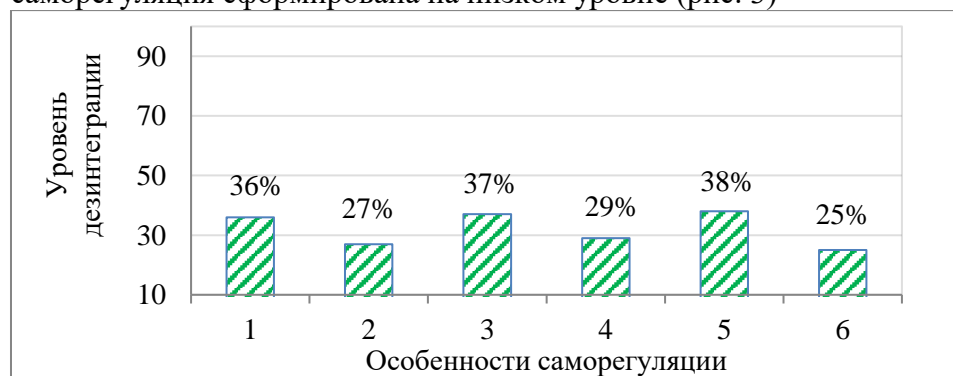


Рис. 3. Профили соотношения высокого уровня дезинтеграции и индивидуально-типических особенностей саморегуляции: 1 – шкала планирования; 2 – шкала моделирования; 3 – шкала программирования; 4 – шкала оценивания результатов; 5 – шкала гибкости; 6 – шкала самостоятельности.

Это проявляется в том, что у таких студентов потребность в планировании не развита, планы постоянно пересматриваются, поставленные цели практически не достигаются, планирование не приносит положительных результатов. В складывающихся ситуациях студенты предпочитают не задумываться о своём будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно под руководством другого человека, что подтверждается низкими результатами по шкале «Планирование» (36 %).

Подвергаясь влиянию внешних обстоятельств, они начинают испытывать трудности как в определении плана, так и в определении результата деятельности, что приводит к резкой смене отношения к складывающейся ситуации. Это способствует значительному снижению результативности деятельности при повышении общего объёма работы, ухудшению состояния или возникновению внешних трудностей, что

отражено на шкале «Оценивание результатов» (29 %). Отсутствие необходимой помощи со стороны другого человека в данной ситуации приводит к сбоям в работе и снижению работоспособности, что отражено на шкале «Самостоятельность» (25 %). Они чувствуют себя неуверенно, сложно адаптируются в ситуации нововведений в учебном процессе, новой обстановке.

Испытуемые данной группы не всегда способны адекватно оценить внешние и внутренние условия, необходимые для достижения цели, что приводит к уходу в мир фантазий – шкала «Моделирование» (27 %). Их действия лишены логичности, последовательности – шкала «Программирование» (37 %). Они склонны действовать импульсивно, ориентируясь на помощь и поддержку других. При отсутствии посторонней помощи испытывают трудности в согласовании цели и результатов деятельности, что приводит к неадекватности результатов и невозможности самостоятельного внесения изменений и дополнений в программу действий – шкала «Гибкость» (38 %).

Полученные результаты были подтверждены с помощью непараметрического критерия χ^2 Пирсона. Данные исследования позволяют говорить о наличии статистически значимых различий в индивидуально-типических особенностях саморегуляции студентов с разным уровнем дезинтеграции в ценностно-мотивационной сфере ($\chi^2_{\text{эмп}} \geq \chi^2_{\text{кр}}$, $31,541 \geq 27,587$, $p < 0,05$).

На основе полученных данных были сформулированы следующие рекомендации: 1) предусмотреть возможность сокращения «разрыва» параметров внутреннего конфликта за счет увеличения уровня «Доступность», достигаемого с помощью актуализации потенциала, неиспользованных возможностей решения проблемы; 2) учиться переключать фокус внимания на временную перспективу решения жизненно важных проблем, на относительность и преходящий характер того, что внутренне принято считать «недостижимым идеалом»; 3) проводить психокоррекционную и развивающую работу с использованием специальной тренинговой программы, направленной на оптимизацию процесса развития саморегуляции в студенческом возрасте через снижение дезинтеграции в ценностно-мотивационной сфере студента.

Таким образом, мы можем утверждать, что в группе студентов с низким уровнем дезинтеграции в ценностно-мотивационной сфере обнаруживается наиболее высокий уровень саморегуляции при гармоничном характере ее компонентов, тогда как в группе студентов, имеющих ярко выраженный внутренний конфликт, преобладает низкий уровень саморегуляции, и ее компоненты сформированы неравномерно.

Список литературы

1. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъективного

- развития // Вопр. психол. 2004. № 2. С. 128–136.
2. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека // Психол. журн. 1995. № 4. С. 26–36.
 3. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психол. журн. 2002. Т. 23. № 6. С. 5–17.
 4. Моросанова В.И., Агафонова А.О. Индивидуальные особенности саморегуляции и личностные защиты // Регуляция психических состояний. Вып. 3. Казань, 2001. С. 65–84.
 5. Моросанова В.И. Стилевые особенности индивидуальной саморегуляции и личностные диспозиции человека / под. ред. В.И. Моросановой. М.: Психологический институт РАО, 2007. С. 18–39.
 6. Айсувакова Т.П., Биктина Н.Н., Глазева М.А. и др. Научные исследования: информация, анализ, прогноз. Воронеж, 2010. С. 87–103.
 7. Осницкий А.К. Проблемы исследования субъективной активности // Вопр. психол. 1996. № 1. С. 5–19.
 8. Фанталова Е.Б. Об одном методическом подходе к исследованию мотивации и внутренних конфликтов // Психол. журн. Т. 13. 1992. № 1. С. 107–117.
 9. Фанталова Е.Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта. Самара, 2001. 128 с.

PECULIARITIES OF SELF-REGULATION OF STUDENTS WITH DIFFERENT LEVEL OF DISINTEGRATION IN THE VALUE-MOTIVATIONAL SPHERE

I.M. Rumina

Orenburg State Pedagogical University

The article examines the problem of the development of conscious self-regulation in the psychological literature. Student age is considered as a sensitive period for the development of conscious self-regulation. The role of the value-motivational sphere in the development of conscious self-regulation is determined. Individual-typical self-regulation of students with different levels of disintegration in the value-motivational sphere was studied. The statistically significant differences in the features of planning, modeling, programming, evaluation of results, flexibility and independence of students with high, medium, low level of disintegration in the value-motivational sphere are revealed. Recommendations for the development of conscious self-regulation in student age are proposed.

Key words: *self-regulation, conscious self-regulation, individual style of self-regulation, student's value-motivational sphere, disintegration in the value-motivational sphere.*

Об авторе:

РЮМИНА Ирина Михайловна – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры возрастной и педагогической психологии, ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет» (460000, Оренбург, ул. Советская, 19); e-mail: Ruminaim@mail.ru