

УДК 159.922.8

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОДРОСТКОВ И СТУДЕНТОВ РАЗНОГО ПОЛА

М.В. Птуха, Ю.А. Давыдова, Е.М. Панченко

Представлен сравнительный анализ психической саморегуляции подростков и студентов (от 15 до 25 лет) на основе обобщения результатов исследований индивидуальной саморегуляции человека.

Ключевые слова: саморегуляция; осознанная саморегуляция; пол; подростки; студенты.

Интерес к проблеме психической саморегуляции повысился за последние годы, о чем свидетельствует то, что к феномену и понятию саморегуляции обращаются в своих исследованиях представители самых разных психологических дисциплин. Это и традиционные исследования регуляции состояний, психология принятия решений и инженерная, и медицинская, и педагогическая, и другие ее отрасли [1–5]. Особую роль в становлении современных представлений о саморегуляции сыграл системный подход, в рамках которого подчеркивается необходимость ее изучения как процесса, имеющего многоуровневую детерминацию [4, 6].

Регуляция является одной из базовых категорий психологии, это функция психического, которая касательно субъекта осуществляется как саморегуляция и гетерорегуляция. Одно из проявлений этой функции связано с регуляцией психических состояний человека. Саморегуляция психической деятельности проявляется в различных формах и психологических феноменах, в том числе и в саморегуляции психических состояний. Проводилось исследование саморегуляции на уровне процессов и состояний психики (Э.А. Голубева, К.М. Гуревич, Л.Г. Дикая, Е.А. Климов, О.А. Конопкин, А.И. Крупнов, А.Б. Леонов, В.А. Машин, В.С. Мерлин, В.И. Моросанова, Б.М. Теплов, В.Д. Небылицын, В.М. Русалов, П.В. Симонов, Е.В. Эйдман и др.). Изучение саморегуляции личности в учебной деятельности представлено в работах Б.А. Вяткина, В.Л. Марищука, А.К. Осницкого, К.К. Платонова, В.И. Чиркова, Е.И. Деци, R.M. Ryan и др. [7].

Существуют работы, описывающие специфику регуляторно-личностных свойств и средств саморегуляции: ответственности, надежности, самостоятель-

ности (Г.С. Прыгин, В.П. Прядеин, И.В. Плахотникова, Р.Р. Сагиев, Н.Ф. Круглова и др.); самосознания (Е.С. Мазур, А.В. Петровский, А.Г. Спиркин и др.); мотивационной регуляции (В.Г. Асеев, Е.П. Ильин, А.Е. Ольшанникова, И.В. Поцявичус, А.А. Кроник, В.И. Степанский, А. Маслоу и др.) [7].

Наибольший вклад в разработку проблем саморегуляции психической деятельности в России осуществлён работами О.А. Конопкина (1980–2004), В.И. Моросановой (1989–2003), Ю.А. Голикова и А.Н. Костина (1996–1999) и др. [3, 5–8].

Осознанная саморегуляция – это системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение поставленных человеком целей [6].

Старших школьников отличает особая расположенность к сознательной саморегуляции, а сформированность системы произвольной регуляции повышается с возрастом. Обучение в вузе, по сравнению со школой, имеет существенные отличия, к которым относятся больший объем учебного материала, возможность выбора учебных дисциплин для изучения, меньший контроль за самостоятельной подготовкой со стороны преподавателей. Отсюда повышенные требования к уровню развития у студентов процессов саморегуляции учебной деятельности (планирования и программирования учебной подготовки, учета значимых условий обучения, контрольно-коррекционных процессов и т. д.) и соответствующих регуляторно-личностных качеств, таких как самостоятельность, инициативность, гибкость.

В рамках данного исследования проводилось изучение индивидуальных особенностей саморегуляции подростков и студентов разных полов. Целью исследования стало проведение сравнительного анализа особенностей саморегуляции у юношей и девушек разных возрастов. Выказано предположение, что сформированность системы произвольной регуляции деятельности у подростков ниже, чем у студентов, а также то, что формирование умений саморегуляции у девушек происходит раньше, чем у юношей.

Методологическими принципами и подходами исследования послужили: принцип детерминизма, принцип развития и системный подход (С.Л. Рубинштейн, Л.Ф. Бертаманфи, М.В. Ломов, Б.Г. Ананьев).

Методика исследования. Для исследования и диагностики индивидуальных особенностей саморегуляции подростков и студентов использовался опросник В.И. Моросановой “Стиль саморегуляции поведения” [5–7]. В его состав входят шесть шкал в соответствии с основными регуляторными процессами и регуляторно-личностными свойствами: планирование, моделирование, программирование, оценка результата, регуляторно-личностные свойства гибкости; самостоятельность и общий уровень саморегуляции.

Выборка исследования. В исследовании приняли участие 194 человека, из них 98 – подростков в возрасте от 15 до 17 лет (группа 1) и 96 человек – студенты в возрасте от 18 до 25 лет (группа 2). Всего из них 95 юношей (группа 3) и 99 девушек (группа 4): подростки – 49 девушек (группа 5) и 47 юношей (группа 7), студенты – 50 девушек (группа 6) и 46 юношей (группа 8).

В ходе исследований были опрошены учащиеся средних школ Чуйской области и г. Бишкека, и студенты высших учебных заведений г. Бишкека. Исследование проводилось в период с 2008 по 2011 гг. в рамках проекта, который осуществлялся под руководством профессора С.Б. Малых и его исследовательской группы из психологического института РАО г. Москвы.

В процессе анализа полученных данных по методике В.И. Моросановой “Стиль саморегуляции поведения” вся выборка была поделена на следующие подгруппы: подростки (группа 1, $n = 95$) и студенты (группа 2, $n = 96$); юноши (группа 3, $n = 95$) и девушки (группа 4, $n = 99$); подростки-девушки (группа 5, $n = 49$) и студенты-девушки (группа 6, $n = 50$); подростки-юноши (группа 7, $n = 47$) и студенты-юноши (группа 8, $n = 48$); подростки-юноши (группа 7, $n = 47$) и подростки-девушки (группа 5, $n = 49$); студен-

ты-юноши (группа 8, $n = 48$) и студентки-девушки (группа 6, $n = 50$).

Данные обрабатывались с учетом выделенных групп при помощи стандартного пакета Microsoft Excel и SPSS 13.0: t – критерий Стьюдента

Результаты исследования. Полученный материал обрабатывался в следующем порядке. Первый этап – сравнение испытуемых, входящих в нашу выборку, по возрасту и полу. Второй этап – сравнение испытуемых (уже поделенных по половому признаку) по возрастам. Третий этап – сравнение испытуемых (уже поделенных по возрастам) по половому признаку.

Результаты сравнения данных между двумя выделенными подгруппами подростков (группа 1) и студентов (группа 2) в таблице 1.

Были установлены значимые различия между подгруппами по шкалам “Программирование” ($t = -1,8$; $p = 0,05$), которая диагностирует индивидуальный уровень развития осознанного программирования человеком своих действий, и “Оценка результата” ($t = -2,29$; $p > 0,05$), которая характеризует индивидуальный уровень развития и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения.

Данные говорят о более высоком уровне развития осознанного программирования у студентов (группа 2) своих действий, чем у школьников (группа 1), и более высоком индивидуальном уровне развития и адекватности оценки студентами (группа 2) себя и результатов своей деятельности и поведения, в отличие от школьников (группа 1). Это может быть связано со сменой социальной роли (школьник-студент) и особенностями обучения в учебных заведениях (школа – вуз).

В результате сравнения данных между двумя подгруппами юношей (группа 3) и девушек (группа 4) разных возрастов значимых различий выявлено не было, что означает одинаковое развитие осознанной саморегуляции поведения как у юношей (группа 3), так и у девушек (группа 4) (таблица 2).

При сравнении данных подростков-юношей (группа 7) и студентов-юношей (группа 8) (таблица 3), были установлены значимые различия по шкалам “Оценка результата” ($t = -2,61$; $p > 0,01$) и “Общий уровень саморегуляции” ($t = -1,92$; $p = 0,05$).

Полученные различия говорят о более высоком уровне индивидуального развития, большей адекватности оценки студентами-юношами себя и результатов своей деятельности и поведения, в отличие от школьников-юношей, и о более высоком уровне сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности студентов-юношей, чем школьников-юношей. Это может быть связано с тем, что

Таблица 1 – Средние показатели по шкалам опросника
В.И. Моросановой “Стиль саморегуляции поведения” в группах 1 и 2

Шкала	Группа 1 (n=98)	Группа 2 (n=96)	Критерий Стьюдента t	ρ
	M±m	M±m		
Планирование	6,09±0,17	5,74±0,18	1,42	0,16
Моделирование	4,85±0,2	5,07±0,16	-0,88	0,38
Программирование	5,3±0,14	5,66±0,13	-1,8	0,051
Оценка результата	4,67±0,16	5,19±0,16	-2,29	0,02
Гибкость	5,95±0,14	5,64±0,19	1,32	0,19
Самостоятельность	4,78±0,19	4,52±0,19	0,95	0,34
Общий уровень саморегуляции	28,71±0,49	29,1±0,46	-0,58	0,56

Таблица 2 – Средние показатели по шкалам опросника
В.И. Моросановой “Стиль саморегуляции поведения” в группах 3 и 4

Шкала	Группа 3 (n=95)	Группа 4 (n=99)	Критерий Стьюдента t	ρ
	M±m	M±m		
Планирование	5,87±0,18	5,96±0,18	-0,35	0,731
Моделирование	4,88±0,2	5,03±0,16	-0,57	0,572
Программирование	5,54±0,14	5,42±0,14	0,57	0,566
Оценка результата	4,79±0,16	5,06±0,16	-1,2	0,231
Гибкость	5,71±0,15	5,88±0,18	-0,73	0,465
Самостоятельность	4,45±0,18	4,84±0,19	-1,45	0,149
Общий уровень саморегуляции	28,64±0,49	29,16±0,46	-0,78	0,439

Таблица 3 – Средние показатели по шкалам опросника
В.И. Моросановой “Стиль саморегуляции поведения” в группах 7 и группа 8

Шкала	Группа 7 (n=47)	Группа 8 (n=48)	Критерий Стьюдента t	ρ
	M±m	M±m		
Планирование	5,98±0,24	5,78±0,26	0,58	0,56
Моделирование	4,62±0,34	5,15±0,22	-1,32	0,19
Программирование	5,32±0,19	5,75±0,2	-1,57	0,12
Оценка результата	4,38±0,22	5,18±0,22	-2,61	0,01
Гибкость	5,81±0,19	5,6±0,24	0,66	0,51
Самостоятельность	4,72±0,28	4,18±0,27	1,47	0,15
Общий уровень саморегуляции	27,7±0,74	29,56±0,63	-1,92	0,05

Таблица 4 – Средние показатели по шкалам опросника опросника
В.И. Моросановой “Стиль саморегуляции поведения” в группах 7 и 5

Шкала	Группа 7 (n=47)	Группа 5 (n=49)	Критерий Стьюдента t	ρ
	M±m	M±m		
Планирование	5,98±0,24	6,2±0,24	-0,65	0,52
Моделирование	4,62±0,34	5,08±0,22	-1,16	0,25
Программирование	5,32±0,19	5,27±0,21	0,19	0,85
Оценка результата	4,38±0,22	4,96±0,23	-1,83	0,05
Гибкость	5,81±0,19	6,1±0,22	-1,01	0,31
Самостоятельность	4,72±0,28	4,89±0,26	-0,46	0,65
Общий уровень саморегуляции	27,7±0,74	29,69±0,64	-2,04	0,05

у школьников в период от 15 до 17 лет начинает формироваться индивидуальная система осознанной саморегуляции.

В результате сравнения подгрупп подростков-юношей (группа 7) и подростков-девочек (группа 5) (таблица 4) значимые различия были получены также по шкалам “Оценка результата” ($t=1,83$; $p=0,05$) и “Общий уровень саморегуляции” ($t=2,04$; $p=0,05$).

Полученные данные говорят о более высоком уровне индивидуальном развитии, адекватности оценки девушками-школьницами (группа 5) собственной деятельности и поведения, в отличие от школьников-юношей (группа 7) и о более высоком уровне сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности девушек-школьниц (группа 5), чем юношей-школьников (группа 7). Это подтверждает сделанное ранее предположение о формировании индивидуальной системы осознанной саморегуляции именно в возрасте 15–17 лет у юношей. Также можно предположить, что девушки-школьницы к этому периоду подходят уже со сформированной индивидуальной системой осознанной саморегуляции.

Обсуждение результатов. В данном исследовании представлен сравнительный анализ психической саморегуляции подростков и студентов. Рассмотрены особенности формирования системы саморегуляции при помощи сравнительного анализа психической саморегуляции школьников и студентов. Благодаря развитию и совершенствованию у учащихся данной системы формируются умения ставить цели и определять наиболее актуальные из них; анализировать условия и выделять наиболее значимые для достижения поставленной цели; выбирать способы действий и организовывать их последовательную реализацию; оценивать промежуточные и конечные результаты деятельности, подбирая для этого наиболее подходящие критерии оценки; исправлять допущенные ошибки. В подростковом возрасте эти механизмы могут стать действенным инструментом самовоспитания и совершенствования своих возможностей.

В результате проведенного исследования выдвинутые предположения подтвердились. Предположение, что сформированность системы произвольной регуляции деятельности у подростков ниже, чем у студентов, подтвердилась частично, а именно, сформированность системы произвольной регуляции деятельности у подростков-юношей (группа 7) ниже, чем у студентов-юношей (группа 8),

а подростки-девушки (группа 5) обладают такой системой произвольной регуляции деятельности, что и студенты-девушки (группа 6). У студентов разного пола умения саморегуляции учебной деятельности (планирования и программирования учебной подготовки, учета значимых условий обучения, контрольно-коррекционных процессов и т. д.) и соответствующие регуляторно-личностные качества, такие как самостоятельность, инициативность, гибкость, развиты в равной степени.

В заключение можно сказать, что формирование умений саморегуляции у девушек происходит раньше, чем у юношей. Формирование у юношей индивидуальной системы осознанной саморегуляции происходит в возрасте 15–17 лет, девушки же к этому периоду подходят уже со сформированной индивидуальной системой осознанной саморегуляции.

Литература

1. Злоказов К.В. Многомерно-функциональный анализ саморегуляции личности: автореф. ... канд. психол. наук / К.В. Злоказов. Екатеринбург, 2005. 25 с.
2. Коллективная учебно-познавательная деятельность школьников / под ред. И.Б. Первина. М., 1985. 144 с.
3. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. М.: Наука, 1980. 256 с.
4. Кудрявцев Т.В. Психологические основы подготовки учащихся к труду и выбору профессии / Т.В. Кудрявцев, Э.А. Фарапонова // Школа и труд / под ред. П.Р. Атутова, В.А. Кальней. М., 1987.
5. Моросанова В.И. Диагностика индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности студентов / В.И. Моросанова, Р.Р. Сагиев // Вопросы психологии. 1994. № 5. С. 134–140.
6. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В.И. Моросанова. М.: Наука, 1998. 192 с.
7. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Психологический журнал. 2002. Т. 23. № 6. С. 6–17.
8. Моросанова В.И. Стилевые особенности саморегулирования личности / В.И. Моросанова // Вопр. психол. 1991. № 1. С. 121–127.