получения диплома, мотивация успеха и ниже мотивация к избеганию неудач, тем выше успешность обучения подтвердилась частично.

1. Психологические механизмы социальной регуляции поведения / Отв. ред. Е.В. Шорохова, М.И. Бобнева. – Москва: Наука, 1979. – 368 с. – URL: <https://nashol.me/20190627110726/psihologicheskie-mehanizmi-regulyacii-socialnogo-povedeniya-bobneva-m-i-shorohova-e-v-1979.html> (дата обращения: 20.10.2020). – Текст: электронный.
2. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирование личности / В.Г. Асеев. – Москва: Мысль, 1976. – 159 с. – URL: http://www.knigka.su/nauch_lit/psih_fil/380537-v.g.-aseev-motivacija-povedeniya-i-formirovanie.html (дата обращения: 21.10.2020). – Текст: электронный.
3. Леонтьев, А.Н. Проблемы развития психики / под ред. Я.А. Пономарев. – Москва: АПН, 1959. – 493 с. – <https://psychojournal.ru/books/754-leontev-a-n-problemy-razvitiya-psihiki.html> (дата обращения: 23.10.2020). – Текст: электронный.
4. Божович, Л.И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка / под ред. Д.И. Фельдштейна. – Москва: Междунар. пед. акад., 1996. – с. 20-55. – URL: https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_001717158_158830/ (дата обращения: 23.10.2020). – Текст: электронный.
5. Общая психология. Психология мотивации и эмоций: учебно-методический комплекс / авторы-составители Н.В. Зоткин, М.Е. Серебрякова. – Самара: «Универс групп», 2007. – 196 с. – URL: <http://psychea.ru/lib/736.pdf> (дата обращения: 23.10.2020). – Текст: электронный.
6. Зеер, Э.Ф. Психология профессионального самоопределения в ранней юности: учебное пособие / Э.Ф. Зеер, О.А. Рудей. – Москва: Издательство Московского псих. института, 2008. – 256 с. – (Серия «Библиотека психолога»). – URL: <https://www.universalinternetlibrary.ru/book/28416/ogl.shtml> (дата обращения: 24.10.2020.) – Текст: электронный.
7. psihomed.com: Психология и психиатрия: сайт. – URL: <https://psihomed.com/motivatsiya-lichnosti/> (дата обращения: 24.10.2020). – Текст: электронный.
8. Додонов, Б.И. Эмоция как ценность / Б.И. Додонов. – Москва: Политиздат, 1978. – 272 с. – URL: <https://klex.ru/3b6> (дата обращения: 24.10.2020). – Текст: электронный.
9. Маркова, А.К. Формирование интереса к учению у учащихся: пособие для учителя / А.К. Маркова. – Москва: Просвещение, 1983. – 96 с. – URL: http://pedlib.ru/Books/1/0389/1_0389-10.shtml (дата обращения: 24.10.2020). – Текст: электронный.

Маслова Т.М.

Исследование особенностей саморегуляции поведения у студентов вуза

*ФГБОУ ВО «Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема»
(Россия, Биробиджан)*

doi: 10.18411/lj-04-2021-211

Аннотация

В данной статье проведен анализ подходов к определению понятия «саморегуляция поведения», показана связь саморегуляции с волевым компонентом личности, выявлены уровни и особенности саморегуляции поведения у студентов вуза.

Ключевые слова: саморегуляция поведения, гибкость, планирование, самостоятельность, программирование.

Abstract

The article analyzes the approaches to defining the concept of "self-regulation of behavior", shows the connection between self-regulation and the volitional component of the personality, identified the levels and features of self-regulation of behavior among university students.

Keywords: self-regulation of behavior, flexibility, independence, planning, programming.

Практически каждый день человек борется со своими переживаниями, чувствами и эмоциями, находится в поиске адекватных реакций на внешние и

внутренние обстоятельства. Процесс анализа индивидом внешних и внутренних обстоятельств и корректировка собственного поведения в психологической науке определяется как саморегуляция поведения. Роль саморегуляции в жизни человека достаточно очевидна, так как вся его жизнь – есть бесконечное множество форм деятельности, поступков, актов общения и других видов целенаправленной активности и от уровня развития саморегуляции зависят надежность, успешность, конечный исход любой произвольной активности человека.

Саморегуляцию поведения изучали такие ученые: О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, С.Ю. Головина, А.К. Осницкий, Б.В. Зейгарник, П.В. Симонов, В.А. Иванников, В.К. Калинин, Е.П. Ильин и другие.

Благодаря исследованию саморегуляции перед человеком открывается широкий спектр возможностей, позволяющих контролировать мысли, общение, свою произвольную деятельность и поведение, самостоятельно изучать индивидуальную деятельность для своего субъективного развития и решения проблем, открывающихся перед ним. Но, несмотря на огромное количество публикуемых исследований по данной проблеме, четкого ответа на вопрос: «Что такое саморегуляция?» нет.

В кратком словаре психологических терминов мы обнаруживаем следующее определение саморегуляции – (лат. *regulare* – приводить в порядок, налаживать) это свойство, которым человек владеет и может управлять своими психологическими и физическими состояниями, а также поступками [6].

Отечественный ученый О.А. Конопкин утверждал, что саморегуляция является наиболее общей картиной психики человека, в ее процессах происходит реализация единства психики во всем ее многообразии (уровней, способностей, процессов, функций и т.д.) [3].

В.И. Моросанова саморегуляцию поведения рассматривает как единый организованный процесс психики человека, который осуществляет построение, контроль и управление многообразием форм человеческой деятельности для достижения конкретных целей. По ее мнению, саморегуляция – это системно-организованный процесс, относящийся к внутренним психически-активным действиям личности. Психически-активное внутреннее состояние человека влияет на процедуру формирования произвольной активности, что и является необходимостью для реализации достижений по принятой цели [4], [5].

Основные функции саморегуляции оказывают непосредственное влияние на ментальную и физическую деятельность человека и способны изменить его психическую активность для достижения спокойствия ума, уверенности и гармонии.

Психологическая саморегуляция – это один из уровней активности человека, выражающий специфику реализующих ее психические средства отражения и моделирования действительности, реализуется в содержательно-смысловых, динамических и энергетических аспектах.

Отечественные ученые, интерпретируя процесс саморегуляции, отождествляют ее с понятием «рефлекторная деятельность» (П.В. Симонов), или с термином «адаптация» (А.А. Ершов), Е.Г. Ксенофонтова объясняет это понятие, как процесс «самоуправления».

Другие ученые используют термин «регуляция», в процессе анализа понятия «воля». Так, например, И.М. Сеченов объясняет волю в качестве регулятора поведения, отождествлял ее в качестве атрибута регуляции поведения.

Регулирующие действия воли изучены В.А. Иванниковым, П.А. Рудиком, В.К. Калиным, В.И. Селивановым и другими учеными. По мнению П.А. Рудика, волю можно считать способностью человека, направленную на сознательное регулирование своих действий, в том числе, и управление поведением. В.И. Селиванов указывает, что между понятиями «воля» и «саморегуляция» существует определенная связь: «Важнейший атрибут человеческой воли отображается в сознательном регулировании

поведения, волю можно считать одним из действующих сил саморегуляции, сформированный в процессе овладения личностью разными типами занятий» [7].

По нашему мнению, воля является выработанным средством саморегуляции, появившимся в процессе применения личного опыта, направленного реализовать задания целеполагания. Саморегуляция может привлекать внутренние ресурсы и комплекс активных действий для преодоления неопределенных обстоятельств. При этом безволие отражается в качестве отказа от решения установленных заданий, точнее, человек переходит в пассивную позицию или оборонительное поведение. Объективное проявление воли будет выражаться в процессе преодоления трудностей, препятствий и в процессе преобразования окружающего мира, субъективное выражение ее в самой личности – это самопринуждение.

В.А. Иванников отмечает, что волевая регуляция нужна, если субъект не имеет средств, необходимых для достижения поставленной цели и если приходится осуществлять активные сознательные исследования. Ученый подчеркивает, чтобы найти инструменты достижения цели или каким-то образом компенсировать недостаточность средств, необходима помощь дополнительных побуждений, направленных на выполнение определенных действий [1].

Специфическую характеристику воли в регуляции психических процессов, происходящих в человеке, отмечает В.К. Калинин, он полагал, что выполняется перестройка этих процессов, направленная создавать психическую активность в оптимальном режиме. Такой же специфический характер воли отражается в преобразовании задач волевых действий с объекта на субъект. Здесь главная задача воли – позволить человеку овладеть своим поведением и функциями, осуществляемые относительно психическому состоянию [2].

Проанализировав подходы к трактовке понятия «саморегуляция», мы можем определить ее структуру:

- 1) субъект принимает цель активности;
- 2) формулирует существенные условия деятельности;
- 3) подбирает программа исполнительских действий;
- 4) определяет систему критериев успешности деятельности;
- 5) анализирует достигнутые итоги;
- 6) соотносит оценку реальных результатов с критериями успеха;
- 7) принимает решения о необходимости коррекционных задач.

Таким образом, общие закономерности саморегуляции реализуются в индивидуальной форме, зависят от определенных условий и от характеристик деятельности человека, от его привычек в организации своих действий и от личностных качеств.

Мы, под саморегуляцией поведения понимаем активность личности, которая способна управлять, налаживать, приводить в порядок психические и физиологические процессы, то есть управлять своей волей и поведением.

Исследовав теоретические подходы к определению саморегуляции поведения личности, мы установили особенности развития данного качества у студентов вуза.

Для установления стиля саморегуляции поведения у студентов вуза мы использовали опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения». Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Показатели стиля саморегуляции поведения студентов вуза

Шкалы	Уровень развития					
	Высокий		Средний		Низкий	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Общий уровень саморегуляции	58	56,8	22	21,6	22	21,6
Планирование	40	39,2	52	50,9	10	9,9
Моделирование	16	15,7	82	80,4	4	3,9

Программирование	8	7,8	82	80,4	12	12,8
Оценивание результатов	30	29,4	62	60,8	10	9,9
Гибкость	2	2,0	60	58,8	40	39,2
Самостоятельность	50	49,0	36	35,3	16	15,7

Анализ результатов исследования, отраженных в таблице 1 показывает, что у респондентов испытуемой группы преобладает высокий общий уровень саморегуляции, он диагностирован у 58 студентов, что составляет 56,8%, такие студенты самостоятельны, адекватно и гибко реагируют на изменение условий. Цель деятельности выдвигают и достигают осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели.

По 22 респондента, что составляет по 21,6%, диагностирован средний и низкий уровни саморегуляции поведения. Респонденты с низким уровнем саморегуляции зависят от ситуации и мнения окружающих, у них не сформирована потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения, у них снижена возможность компенсации личностных особенностей для достижения поставленной цели.

На общий уровень саморегуляции поведения личности оказывают существенное влияние развитые личностные качества: гибкость, самостоятельность, самооценка, волевые качества. Анализ результатов исследования позволяет отметить, что высокий уровень развития гибкости развит только у 2% респондентов, значит большинство студентов в окружающей обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к смене обстановки и образа жизни, у них регулярно возникают сбои и неудачи в выполнении деятельности.

У большинства респондентов данной выборки моделирование и программирование диагностировано на среднем уровне (80,4%), такие респонденты не в полной мере проявляют индивидуальную развитость осознавать и представлять внешние и внутренние условия деятельности, не до конца продумывают способы выполнения своих действий и поведения, ведущих к намеченной цели.

Важно отметить, что почти половина испытуемых имеют высокие показатели по шкале «самостоятельность», такие студенты способны самостоятельно планировать деятельность и поведение, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать промежуточные и конечные результаты деятельности.

Таким образом, 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. Профессорско-преподавательскому составу важно создавать условия для успешности развития личности студента, в том числе проявления и коррекции названных качеств.

1. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции: Монография - М.: Изд-во МГУ, 1991. – 142 с.
2. Калинин В.К. Волевая регуляция деятельности: автореф. докт. дис. псих. наук – Тбилиси. – 1989. – 36 с.
3. Конопкин О. А., Моросанова В. И. Стилевые особенности саморегуляции деятельности // Вопросы психологии – 1989. – № 5. – С. 18-26.
4. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. – М.: «Наука», – 2001. – 192 с.
5. Моросанова В. И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. – Том 23, – 2002, – № 6.
6. Оксфордский толковый словарь по психологии / Под ред. А. Ребера, – 2002. – 231 с.
7. Рудик П.А. Психологические основы морально-волевой подготовки спортсмена. // Проблемы психологии в спорте. М., 1962.
8. Селиванов В.И. Основные подходы к психологическому исследованию волевой активности личности // Экспериментальные исследования волевой активности. Рязань. 1986. С. 112.