

РАЗДЕЛ I. ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ

УДК159.9

DOI: 10.18384/2310-7235-2015-3-6-11

Плаhotникова И.В.

Московский государственный областной университет

СПЕЦИФИКА САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРОИЗВОЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация. Статья посвящена актуальной на тему – развитию у молодых людей активной жизненной позиции, путем овладения навыками личностной саморегуляции, выделены особенности стилей саморегуляции на различных ступенях обучения. В статье показано, что в процессе профессионального становления у молодых людей происходит формирование такого компонента саморегуляции, как моделирование (оценка внешних и внутренних факторов для достижения целей) и на этой основе формируется устойчивость профессионального целеполагания.

Ключевые слова: личностная саморегуляция; произвольная активность; саморегуляция; саморегуляция произвольной активности, целеполагание.

I. Plakhotnikova

Moscow State Regional University

CHARACTERISTIC ASPECTS OF TEENAGERS' VOLUNTARY ACTIVITY SELF-REGULATION

Abstract. The article is devoted to the acute theme – developing a proactive approach to life among young adults by means of personal self-regulation, with particular emphasis on peculiarities of self-regulation styles at different levels of education. This article shows that during young adults' professional development such component of self-regulation as modeling (evaluation of inner and outer factors for achieving the goal) is formed. This serves as the basis for the stability of professional goal setting.

Keywords: personal self-regulation; voluntary activity; self-regulation; self-regulation of voluntary activity; goal setting.

© Плаhotникова И.В., 2015.

В период профессионального обучения в юношестве происходит значительное расширение границ жизненной сферы, происходит создание и уточнение личных и профессиональных целей жизни, это период профессионального самоопределения, усвоения норм отношений между людьми. Можно определить юношеский возраст как период «сосредоточения многих потенциальных возможностей человека» [1], в том числе и регуляторных аспектов деятельности, выработку оптимального стиля собственной произвольной активности [3]. Это приводит к повышенному вниманию в данный возрастной период к проблеме индивидуальной саморегуляции.

Существует необходимость оказания помощи в развитии и становлении личностной саморегуляции, которая обусловлена тем, что далеко не все молодые люди овладевают навыками саморегуляции стихийно [3].

Слабость процесса планирования характеризуется тем, что не все молодые люди самостоятельны в выдвигании личных планов. В силу противоречивости, неустойчивости целей они часто увлекаются разнообразными идеями, резко меняют род занятий или образ жизни. Цель для молодого человека – это средство достижения чего-то в будущем, а не проблема сегодняшнего дня. Для него характерна расплывчатость планов: думает одновременно о направлении общественного развития в целом и о конкретных целях собственной жизни. Формируется потребность в самостоятельности, но одновременно молодой человек склонен менять свои цели и планы под воздействием сверстников.

Возрастные особенности моделирования связаны с тем, что существует рассогласование стабильных представлений о себе и внешней оценки реального поведения. В данный период существует необходимость научиться соотносить самооценку с реальными возможностями. Предметом размышлений является конечный результат, а не условия его достижения, объективные и субъективные ресурсы, которые для этого ему понадобятся.

Особенности программирования характеризуются тем, что молодой человек стремится сделать что-то неопределенное, общее, социально значимое, не задумывается над тем, что необходимо сделать для достижения конкретно поставленной цели.

Возрастные особенности оценивания и коррекции результатов имеют специфику в связи с тем, что молодые люди стоят перед необходимостью выработки собственных критериев поведения, ранее ограничительно-регулирующие функции выполняли за него другие. Вместо внешнего контроля постепенно рождается самоконтроль.

Процесс саморегуляции произвольной активности способствует выработке умения управлять собой согласно поставленной цели, направлять свое поведение в соответствии с требованиями жизни и профессиональными задачами [2]. Индивидуальные особенности личностной саморегуляции составляют индивидуальный профиль выраженности основных регуляторных компонентов. Под действием личностных особенностей человек вырабатывает свой стиль саморегуляции, способствующий более эффективному выполнению деятельности и выработке оптимальных способов достижения

успешности в ней [4]. Успешность овладения новыми видами, в том числе и профессиональной деятельностью в большей степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

Для изучения саморегуляции произвольной активности в юношеском возрасте было проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие 90 человек, 43 девушки и 47 юношей. Цель исследования: изучить особенности саморегуляции у студентов 4 и 5 курса. Предмет исследования: индивидуальный стиль саморегуляции в юношеском возрасте. Гипотеза исследования состоит в том, что у студентов 4 и 5 курсов эффективный стиль саморегуляции развивается за счет разных звеньев саморегуляции.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности саморегуляции произвольной активности в юношеском возрасте.

2. Выявить особенности индивидуального стиля саморегуляции студентов 4 и 5 курсов.

Методика исследования: стиль саморегуляции поведения В.И. Моросановой.

В ходе исследования было выявлено, что общий высокий уровень саморегуляции отмечается у 23 % респондентов 5 курса и 16 % респондентов 4 курса, а это означает: молодые люди самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение целей у них в значительной степени осознанно, они легко могут осваивать новые виды деятельности. Примерно 15 % студентов 4 курса и 10 % студентов 5 курса имеют низкий общий уровень саморегуляции,

у этих молодых людей потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. У остальных молодых людей выявлен средний общий уровень саморегуляции, что говорит о недостаточной сформированности отдельных звеньев саморегуляции произвольной активности, о сниженной по сравнению с респондентами с высоким уровнем саморегуляции возможности компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели регуляторных навыков.

Обнаружены гендерные различия в общем уровне саморегуляции: 10 % юношей и 15 % девушек имеют высокий уровень саморегуляции; 15 % юношей и 20 % девушек имеют низкий уровень саморегуляции, т.е. у девушек несколько чаще формируется высокий общий уровень саморегуляции.

Мы исследовали индивидуальный стиль саморегуляции, в частности, развитость ее звеньев: планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также регуляторно-личностные свойства – гибкость и самостоятельность.

Нами получены следующие результаты: по сравнению со студентами 4 курса у студентов 5 курса более сформированы такие звенья саморегуляции, как планирование и оценка результатов. Такие молодые люди имеют реалистичные планы, адекватную самооценку и устойчивые цели, что позволяет им иметь четкие субъективные критерии успешности собственной деятельности и развитый самоконтроль. Они обладают устойчивостью процессов оценивания в условиях повышенной и пониженной мотивации

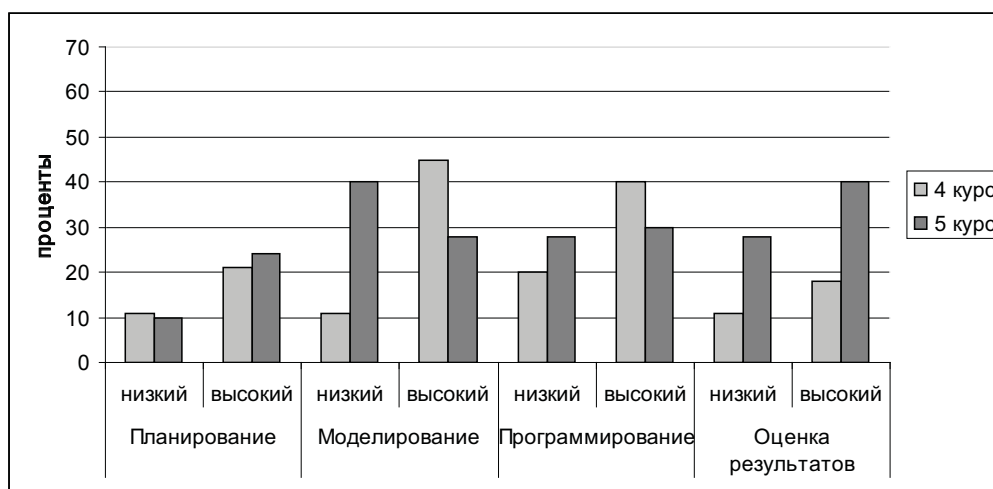


Рис. 1. Особенности стиля саморегуляции у студентов 4 и 5 курсов

деятельности в ситуации психической напряженности. У студентов 4 курса более развиты звенья программирования и моделирования. Молодые люди старательно готовят схемы своих будущих действий, владеют навыками самостоятельного построения развернутых программ достижения поставленных целей, их учебные действия детализированы. Они готовы выделять необходимые условия для достижения ближних и дальних перспектив, про-

являют оперативность при изменении требований.

Далее мы изучили регуляторно-личностные свойства: гибкость и самостоятельность.

Регуляторно-личностное свойство «гибкость» развито у студентов 4 и 5 курсов примерно на одном уровне, а свойство «самостоятельность» более развито у студентов 5 курса. Развитость самостоятельности обеспечивает возможность контролировать про-

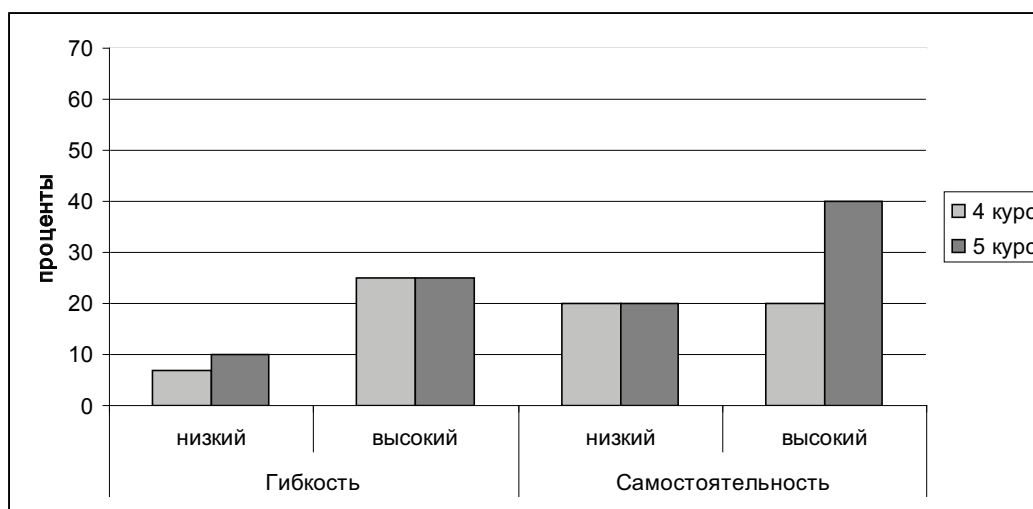


Рис. 2. Особенности развития регуляторно-личностных свойств у студентов 4 и 5 курсов

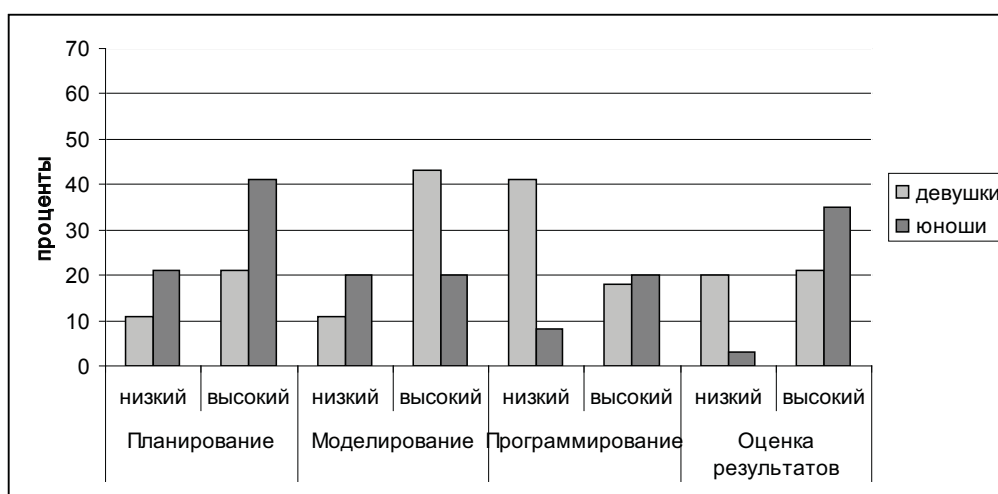


Рис. 3. Особенности стиля саморегуляции у девушек и юношей

цесс достижения цели, анализировать и оценивать промежуточные и конечные результаты деятельности. Молодые люди с высоким уровнем самостоятельности не зависят от внешних обстоятельств, у них сформированы внутренние критерии оценки результатов своих действий.

При исследовании индивидуально-го стиля у девушек и юношей нами получены следующие результаты.

Юноши по сравнению с девушками лучше планируют и оценивают про-

межуточные результаты достижения собственных целей (рис. 3). Молодые люди больше, чем девушки, проявляют инициативность в планировании собственной деятельности; подходят к осознанному планированию своих ближних и дальних перспектив. Девушки имеют более развитое моделирование, что помогает им более четко выделять необходимые условия для достижения целей.

Исследование особенностей развития регуляторно-личностных свойств

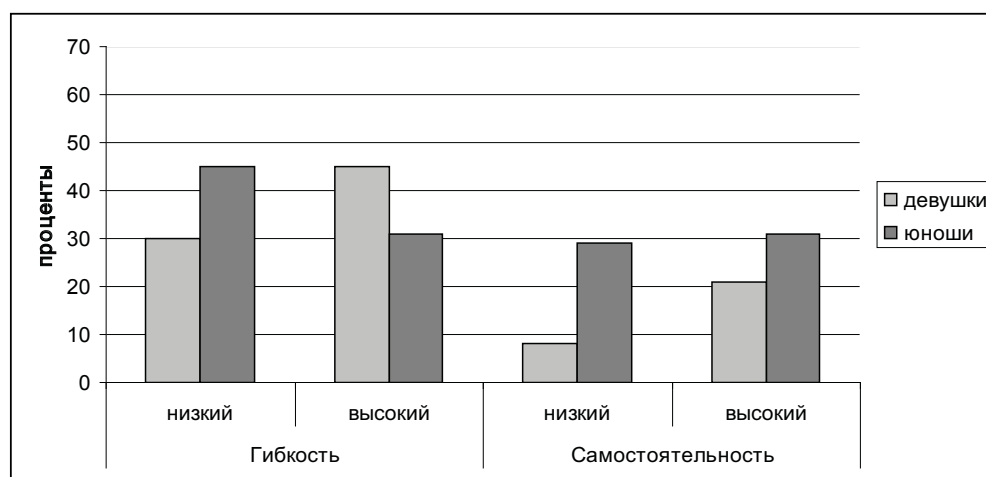


Рис. 4. Особенности развития регуляторно-личностных свойств у девушек и юношей

показало, что девушки по сравнению с юношами имеют более высокий уровень развития такого регуляторно-личностного свойства, как гибкость. Они быстрее реагируют на изменение значимых условий деятельности, легко перестраивают планы, уточняют цели, изменяют программы своих действий, выбирают новую тактику поведения. У юношей отмечается относительно более высокий уровень самостоятельности, при этом наблюдается примерно одинаковое количество респондентов с высоким и низким значением по данному регуляторно-личностному свойству. Молодые люди с низкими значениями по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатывают несамостоятельно, часто некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у них неизбежно возникают регуляторные сбои.

Для уточнения результатов исследования мы использовали Т-критерий Стьюдента. Нами были получены результаты: для студентов 4 и 5 курсов, статистически значимым является соответственно для 4 курса – программирование и моделирование ($t = 3,726$); для 5 курса – планирование и оценка результатов ($t = 5,325$). В выборке юношей и девушек, статистически значимыми являются: у девушек – моделирование ($t = 7,412$), у юношей – планирование ($t = 5,486$).

Анализ результатов нашего исследования показал, что лишь четверть

молодых людей имеет эффективный стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных психологических особенностей, препятствующих достижению цели. Такие молодые люди более самостоятельны, они легче овладевают новыми видами активности, самостоятельно выдвигают цели и добиваются их осуществления.

Для студентов 5 курса эффективность саморегуляции создается за счет развития таких звеньев саморегуляции, как планирование и оценка результатов, а для студентов 4 курса за счет развития программирования и моделирования.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Зотова Л.Э. Психологические факторы агрессивного поведения старшеклассников : дисс. ... канд. психол. наук. М., 2006. 188 с.
2. Плахотникова И.В. Взаимосвязь волевых качеств и проявлений саморегуляции произвольной активности // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки 2012. № 3. С. 63–68.
3. Плахотникова И.В. Личностная саморегуляция – пути развития в юношеском возрасте // Вестник Российского гуманитарного фонда. 2004. № 4. С. 96–104.
4. Плахотникова И.В. Роль личностных свойств в индивидуально-типических проявлениях произвольной активности // Фундаментальные исследования в психологии. Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека / Под ред. В.И. Моросановой. М., 2006. С. 76–84.