

УДК 159.923.2

DOI: 10.18384/2310-7235-2018-3-144-158

## ИССЛЕДОВАНИЕ СПЕЦИФИКИ ВЗАИМОСВЯЗИ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ, АКАДЕМИЧЕСКОЙ МОТИВАЦИИ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

**Фомина Т.Г., Филиппова Е.В., Цыганов И.Ю.**

*Психологический институт Российской академии образования  
125009, г. Москва, ул. Моховая, д. 9, стр. 4, Российская Федерация*

**Аннотация.** Представлены данные эмпирического исследования взаимосвязи осознанной саморегуляции учебной деятельности, личностных особенностей и академической мотивации с субъективным благополучием учащихся 5-х классов. Для диагностики осознанной саморегуляции были использованы методики В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции учебной деятельности», субъективного благополучия «Многомерная детская шкала удовлетворённости жизнью», академическая мотивация оценивалась с помощью опросника «Шкалы академической мотивации школьников», методика «Большая пятерка – детский вариант» применялась для диагностики личностных характеристик. На основании данных корреляционного анализа проинтерпретированы значимые связи субъективного благополучия школьников с особенностями осознанной саморегуляции учебной деятельности, личностными факторами и академической мотивацией. Учащиеся с высоким субъективным благополучием характеризуются значимо высокими показателями саморегуляции, экстраверсии, дружелюбия, добросовестности, открытости опыту, внутренней мотивацией, чем учащиеся с низким уровнем.

**Ключевые слова:** осознанная саморегуляция, субъективное благополучие, личностные особенности, академическая мотивация.

## THE STUDY OF THE SPECIFICITY OF RELATIONSHIP BETWEEN YOUNG ADOLESCENTS' CONSCIOUS SELF-REGULATION, ACADEMIC MOTIVATION AND SUBJECTIVE WELL-BEING

**T. Fomina, E. Filippova, I. Tsyganov**

*FGBNU "Psychological Institute of Russian Academy of Education" (Moscow)  
9, bld. 4, Mokhovaya ul., Moscow, 125009, Russia*

**Abstract.** Data of empirical research of interrelation of the conscious self-regulation of educational activity, personal features and academic motivation with subjective well-being of pupils of the 5th grade are presented. To examine conscious self-regulation the following methods were used: «Self-Regulation Profile of Learning Activity Questionnaire – SRPLAQ» by V.I. Morosanova Russian adaptation of Multidimensional Students Life Satisfaction Scale (MSLSS), Academic Motivation Scale for Schoolchildren (AMS-S), Russian adaptation of the “Big Five Questionnaire - Children (BFQ-C)”. The correlation analysis allowed to reveal significant connections of sub-

jective well-being of schoolchildren with peculiarities of conscious self-regulation of educational activity, personal factors and academic motivation. Students with high subjective well-being are characterized by significantly higher rates of self-regulation, extroversion, agreeableness, conscientiousness, openness, intrinsic motivation than students with low levels.

**Key words:** conscious self-regulation, subjective well-being, personality characteristics, academic motivation.

В последние годы существенно увеличилось количество исследований, ориентированных на решение теоретических и практических вопросов, связанных с проблемой субъективного благополучия (СБ) учащихся. СБ влияет на различные сферы жизнедеятельности ребёнка: физическое здоровье, настроение и эмоции, самовосприятие, автономию, отношения с родителями, взаимодействие с одноклассниками и др.

Подростковый возраст относится к числу тех периодов, в которых закладывается прочный фундамент для благополучия и позитивного функционирования во взрослой жизни [17; 19; 24]. Низкий уровень удовлетворённости жизнью является существенным предиктором проблемного поведения в школе [20; 32]. По данным исследователей, СБ расходится между начальной школой (7,5–10,5 лет) и младшим подростковым возрастом (10,5–13,8 лет). Примерно у половины детей в этот период происходят значимые изменения в уровне субъективного благополучия, которые практически поровну распределяются между ростом и снижением, в основном за счёт благополучия в школе [20]. Учитывая последние данные о том, что около 30% подростков эмоционально неблагополучны [8; 11], проблема исследования регуляторных, мотивационных и личностных предикторов СБ учащихся представляется особо актуальной.

В зарубежной психологии эмпирические исследования предикторов СБ обобщены в ряде мета-анализов [13; 28]. В целом показано, что личность является надёжным предиктором СБ. Общая дисперсия СБ, объясняемая личностными переменными, может достигать 39% [28]. Связь между экстраверсией, нейротизмом и благополучием является одним из наиболее последовательно воспроизводимых и надёжных результатов [26].

Однако многие исследователи заявляют, что сами по себе черты не позволяют создать полную картину личности. Так, Н. Кантор, Р. Эммонс и др. считают, что личность составляют не только черты, но также и цели, к которым люди стремятся. Согласно их исследованиям, мы можем понять личность только тогда, когда понимаем жизненные ориентиры, которые мотивируют поведение. При этом удовлетворённость жизнью соотносится с важностью целей, уверенностью в успешности их достижения и отсутствием конфликта между различными целями. Фактически, одного только наличия важной цели достаточно для возникновения чувства удовлетворённости жизнью [10; 16].

В связи с этим актуальным представляется исследование регуляторных и мотивационных факторов СБ учащихся. Эффективность учебной деятельности во многом определяет уровень СБ учащихся. На выборке под-

ростков младшего возраста М. Лионс и др. [23] показали, что более высокий уровень удовлетворённости жизнью взаимосвязан с более высоким уровнем вовлечённости учащихся в учёбу и высокой академической успеваемостью. Ряд других авторов также представляют данные о положительной значимой связи СБ с успеваемостью и академической эффективностью [27; 29]. В отечественных и зарубежных исследованиях продемонстрирована связь внутренней познавательной мотивации и психологического благополучия учащихся [2; 12; 14]. Рассматриваемая в рамках теории самодетерминации внутренняя мотивация базируется на удовлетворении в рамках учебного процесса потребностей в автономии, компетентности и связанности с другими людьми и в связи с этим является надёжным предиктором благополучия.

В то же время доказано влияние осознанной саморегуляции на продуктивные аспекты учебной деятельности [6; 7], причём эффективность саморегуляции и её индивидуального стиля определяется степенью индивидуального развития процессов регуляции (планирования, моделирования, программирования, оценки результатов) и субъектных качеств (инициативности, ответственности, надёжности, настойчивости и др.). Практически отсутствуют исследования связи регуляторных особенностей школьников и субъективного благополучия. Есть единичные исследования, выполненные на выборках старшеклассников и студентов [18]. Показано, что саморегуляция является достоверным предиктором СБ. На выборке студентов выявлены взаимосвязи СБ и ряда ре-

гуляторных особенностей, показано, что структура саморегуляции у «благополучных» студентов отличается большей интегрированностью и гибкостью [1; 9; 31].

Исследователи говорят о том, что на каждом этапе возрастного развития существует уникальное сочетание характеристик, определяющих психологическое благополучие личности. В связи с этим представляется актуальным исследовать специфику взаимосвязи регуляторных, мотивационных и личностных особенностей с СБ младших подростков (10–11 лет, учащиеся 5-х классов). Задачи исследования: проанализировать специфику проявления параметров СБ, регуляторных, мотивационных и личностных особенностей у учащихся 5-х классов; выявить и описать значимые связи СБ с исследуемыми особенностями; выявить значимые различия регуляторных, личностных и мотивационных характеристик у учащихся с различным уровнем СБ.

Выборку исследования составили учащиеся 5-х классов московских школ в возрасте 10–11 лет – 192 человека, 49% девочек и 51% мальчиков.

### Методы исследования

В исследовании использовались следующие методы:

– Опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции учебной деятельности» (ССУД-М) [5]. Он включает 67 утверждений, описывающих типичные ситуации достижения учебных целей. Утверждения опросника сгруппированы в 10 шкал: планирование, моделирование, программирование, оценку результатов, гибкость, инициативность, надёжность, ответ-

ственность, социальную желательность, общий уровень саморегуляции.

– Для оценки параметров субъективного благополучия школьников использована «Многомерная детская шкала удовлетворённости жизнью» (MSLSS) (Э. Хьюбнер, 1994; русскоязычная версия – Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, 2007) со шкалами удовлетворённости жизнью в трёх жизненных сферах: семье (благополучие в семье), школе (благополучие в школе), я сам (позитивное самоотношение). Методика включает 23 утверждения, которые необходимо оценить по 5-балльной шкале.

– Диагностика академической мотивации проводилась с использованием опросника «Шкалы академической мотивации школьников» (ШАМ-Ш) [3]. Методика включает 8 шкал: 3 шкалы внутренней мотивации (познания, достижения и саморазвития), 4 шкалы внешней мотивации (мотивация самоуважения, интроецированная регуляция, мотивация уважения родителей, экстернальная регуляция) и шкала амотивации. Данная методика отражает современные представления о феномене мотивации, характеризуется хорошими показателями надёжности и валидности.

– Для диагностики личностных особенностей использовалась русская адаптация опросника «Большая пятёрка – детский вариант», содержащая 62 утверждения, которые необходимо оценить по 5-балльной шкале [4]. Измеряемые шкалы: «Нейротизм», «Экстраверсия», «Открытость опыту», «Дружелюбность», «Добросовестность».

### Результаты

На первом этапе анализа данных был произведён расчёт описательных

статистик, а также проанализированы гендерные различия в проявлениях исследуемых характеристик (см. табл. 1).

Анализ средних значений данных описательной статистики свидетельствует о том, что наиболее высоко школьники оценивают СБ в области семьи: средние значения сдвинуты в область высоких. Наиболее приближены к нормальному распределению данные по показателю удовлетворённости в сфере самоотношения, а наиболее разбросаны данные в отношении оценок удовлетворённости своей школьной жизнью, об этом свидетельствует высокое значение стандартного отклонения, характеризующее диапазон вариативности данных. Для показателей саморегуляции в целом характерно нормальное распределение. Для показателей регуляторных процессов моделирования и оценки результата выявлено значимое влияние пола: у девочек выше значения по этим параметрам. Для личностных характеристик: значения переменной «нейротизм» сдвинуты в область низких, дружелюбность – в область высоких. У девочек значимо выше значения по личностному фактору дружелюбия. Что касается мотивационных характеристик, мы наблюдаем нормальное распределение в отношении всех показателей, за исключением амотивации: средние значения сдвинуты в область низких, и у девочек эти значения значимо ниже, чем у мальчиков.

### *Корреляционный анализ*

В таблице 2 представлены данные корреляционного анализа регуляторных, личностных и мотивационных характеристик с показателями СБ школьников.

Таблица 1

Средние значения, стандартные отклонения показателей удовлетворенности жизнью, саморегуляции, личностных факторов и академической мотивации

Показатели		Вся выборка		Девочки		Мальчики		p
		M	SD	M	SD	M	SD	
СБ	Семья	34,11	5,73	34,92	5,39	33,32	5,96	,056
	Школа	29,62	6,28	29,97	5,65	29,28	6,85	0,45
	Я сам (позитивное самоотношение)	25,96	5,89	26,39	5,86	25,53	5,90	0,32
Саморегуляция	Планирование	4,72	1,07	4,77	1,05	4,67	1,09	0,55
	Моделирование	4,20	1,47	<b>4,44</b>	<b>1,33</b>	<b>3,92</b>	<b>1,58</b>	<b>0,02</b>
	Программирование	4,48	1,20	4,58	1,20	4,37	1,19	0,27
	Оценка результата	4,06	1,42	<b>4,30</b>	<b>1,24</b>	<b>3,77</b>	<b>1,56</b>	<b>0,02</b>
	Гибкость	4,40	1,37	4,30	1,39	4,51	1,32	0,35
	Самостоятельность	4,38	1,35	4,50	1,41	4,24	1,26	0,22
	Ответственность	4,32	1,32	4,33	1,32	4,31	1,31	0,93
Общий уровень СР	30,55	5,49	31,22	5,54	29,79	5,36	0,10	
Большая пятёрка	Экстраверсия	28,58	5,15	28,48	4,51	28,67	5,71	0,81
	Дружелюбность	31,79	4,61	<b>32,68</b>	<b>4,44</b>	<b>30,92</b>	<b>4,62</b>	<b>0,01</b>
	Добросовестность	28,21	5,37	28,68	5,010	27,76	5,69	0,26
	Нейротизм	19,76	5,26	19,66	5,266	19,85	5,28	0,81
	Открытость опыту	31,29	4,50	31,21	4,106	31,38	4,86	0,81
Академическая мотивация	Познавательная	3,82	0,88	3,89	0,84	3,74	0,90	0,25
	Достижения	3,41	1,01	3,40	0,98	3,43	1,03	0,87
	Саморазвития	3,72	0,86	3,73	0,79	3,71	0,92	0,90
	Самоуважения	3,81	0,85	3,83	0,88	3,79	0,81	0,76
	Интроецированная	3,45	0,94	3,39	0,86	3,51	1,00	0,39
	Мотивация уважения родителями	3,53	1,08	3,46	1,01	3,61	1,15	0,35
	Экстернальная	3,00	1,11	2,87	1,05	3,13	1,16	0,11
	Амотивация	1,36	0,72	<b>1,25</b>	<b>0,53</b>	<b>1,47</b>	<b>0,86</b>	<b>0,04</b>

*M = mean; SD = standard deviation; p – показатель значимости различий*

Данные корреляционного анализа свидетельствуют о том, что СБ учащихся в разных сферах связано с регуляторными, личностными и мотивационными характеристиками. Личностные факторы большой пятёрки значимо связаны со всеми показателями СБ, что воспроизводит результаты большого количества данных предыдущих исследований.

Наибольшее количество значимых взаимосвязей с регуляторными и мотивационными параметрами мы наблюдаем для показателя удовлетворённости жизнью в школе: все регуляторные характеристики, общий уровень саморегуляции, а также продуктивные виды академической мотивации значимо положительно связаны с СБ.

Таблица 2

**Корреляционный анализ показателей СБ с регуляторными, личностными и мотивационными характеристиками школьников**

	Переменные	Удовлетворенность жизнью		
		Семья	Школа	Самоотношение
Саморегуляция	Планирование	,24**	,37**	,27**
	Моделирование	,16*	,17*	
	Программирование	,35**	,33**	,35**
	Оценка результата	,39**	,35**	,39**
	Гибкость		,19*	
	Самостоятельность		,25**	,21**
	Ответственность	,29**	,32**	,32**
	Общий уровень СР	,36**	,47**	,43**
Большая пятерка	Экстраверсия	,31**	,19*	,35**
	Дружелюбность	,37**	,21**	,31**
	Добросовестность	,44**	,44**	,35**
	Нейротизм	-,16*	-,25**	-,24**
	Открытость опыту	,33**	,43**	,34**
Академическая мотивация	Познавательная	,500**	,645**	,442**
	Достижения	,420**	,561**	,449**
	Саморазвития	,420**	,462**	,368**
	Самоуважения	,360**	,275**	,341**
	Интроецированная			
	Мотивация уважения родителями			
	Экстернальная		-,153*	
	Амотивация		-,337**	

*Дисперсионный анализ*

На следующем этапе анализа данных был проведён сравнительный анализ учащихся с различным уровнем СБ. Поскольку в нашем исследовании применялись методики для исследования саморегуляции учебной деятельности и академической мотивации, интерес прежде всего представляли данные о СБ учащихся, связанные с деятельностью в школе, и то, как дети ощущают себя в школьной обстановке, поэтому критерием разделения на группы стал показатель СБ в школе.

На основании данных описательной статистики для показателя СБ в школе были определены пороговые значения ( $\pm 2$  стандартных отклонения). Соответственно, учащиеся, у которых показатель СБ находился в зоне низких значений, вошли в группу с низким уровнем СБ, у которых выше – в группу с высоким уровнем. На нашей выборке первую группу составил 21 учащийся, вторую – 65. В таблице 3 приведены средние значения исследуемых параметров для каждой из групп, а также коэффициент значимости различий (ANOVA).

Таблица 3

**Сравнение регуляторных и личностных особенностей учащихся  
с высоким и низким уровнями СБ в школе**

Переменные	СБ в школе		
	Низкий (N=21) М (SD)	Высокий (N=65) М (SD)	ANOVA-effects
Планирование	<b>3,94 (1,21)</b>	<b>5,12 (,94)</b>	<b>0,00</b>
Моделирование	3,78 (1,39)	4,52 (1,52)	0,07
Программирование	<b>3,67 (1,45)</b>	<b>4,83(1,06)</b>	<b>0,00</b>
Оценка результатов	<b>3,06 (1,25)</b>	<b>4,57 (1,38)</b>	<b>0,00</b>
Гибкость	4,06 (1,51)	4,69 (1,31)	0,09
Самостоятельность	<b>3,61 (1,61)</b>	<b>4,67 (1,23)</b>	<b>0,04</b>
Ответственность	<b>3,83 (1,25)</b>	<b>4,84 (1,19)</b>	<b>0,03</b>
Общий уровень СР	<b>25,94 (3,83)</b>	<b>33,24 (5,91)</b>	<b>0,00</b>
Экстраверсия	<b>26,40 (4,02)</b>	<b>29,68 (3,69)</b>	<b>0,00</b>
Дружелюбность	<b>30,75 (3,94)</b>	<b>32,94 (4,68)</b>	<b>0,06</b>
Добросовестность	<b>23,80 (5,84)</b>	<b>30,81 (4,96)</b>	<b>0,00</b>
Нейротизм	<b>20,60 (4,77)</b>	<b>17,70 (4,28)</b>	<b>0,01</b>
Открытость опыту	<b>28,85 (4,93)</b>	<b>33,46 (3,89)</b>	<b>0,00</b>
Познавательная	<b>3,05 (0,92)</b>	<b>4,44 (0,53)</b>	<b>0,00</b>
Достижения	<b>2,57 (1,12)</b>	<b>3,98 (0,67)</b>	<b>0,00</b>
Саморазвития	<b>3,19 (0,93)</b>	<b>4,10 (0,66)</b>	<b>0,00</b>
Самоуважения	3,62 (0,80)	4,06 (0,84)	0,38
Интроецированная	3,57 (1,03)	3,53 (0,95)	0,89
Мотивация уважения родителями	3,62 (0,97)	3,63 (0,14)	0,96
Экстернальная	3,43 (0,92)	2,88 (0,19)	0,06
Амотивация	<b>2,04 (1,11)</b>	<b>1,20 (0,54)</b>	<b>0,00</b>

*М = средние значения; SD = стандартные отклонения*

По большинству исследуемых параметров между крайними группами учащихся были обнаружены значимые различия. У учащихся с высоким уровнем СБ в школе значимо выше показатели регуляторных процессов и свойств: планирования, программирования, оценки результатов, самостоятельности, ответственности, а также общего уровня саморегуляции. Эти параметры связаны с осознанным выдвижением целей, составлением программы действий, самооценкой результатов, самостоятельной организа-

цией активности и ответственностью в решении задач учебной деятельности, т. е. учащиеся с высоким уровнем СБ более успешны в организации учебной деятельности, а это даёт основания говорить о том, что регуляторные особенности выступают одним из существенных факторов СБ школьников. Учащиеся с низким уровнем СБ в школе характеризуются соответственно сниженными показателями саморегуляции учебной деятельности, что может проявляться в трудностях целедостижения, программирования своих

действий, эффективного анализа результатов своей учебной деятельности. Обнаружены также значимые различия по всем показателям личностных факторов большой пятёрки. Учащиеся с высокими уровнем СБ характеризуются значимо более высокими значениями по показателям экстраверсии, дружелюбности, добросовестности, открытости опыту и более низкими – нейротизма. Что касается личностных характеристик, у учащихся с высоким уровнем удовлетворённости школьной жизнью значимо выше показатели по шкалам дружелюбности, добросовестности, открытости опыту. Интересные данные получены в отношении показателей академической мотивации. Значимые различия исследуемых групп обнаружены по всем видам внутренней мотивации: школьники с высоким уровнем СБ характеризуются более гармоничной структурой мотивов.

### Обсуждение результатов

В настоящем исследовании получены новые данные о взаимосвязи субъективного благополучия с регуляторными, личностными и мотивационными особенностями школьников. Метаанализы свидетельствуют о том, что связь между успешным целедостижением и субъективным благополучием достаточно устойчива и в среднем фиксируется на уровне  $\rho = .43$  [21]. В нашем исследовании также была установлена положительная связь между СБ учащихся младшего подросткового возраста и саморегуляцией. Это говорит о том, что саморегуляция может иметь существенное значение для поддержания СБ учащихся. В зарубежных исследованиях отмечается прогностическая роль саморегуляции в под-

держании СБ учащихся, особенно в переходные учебные периоды [18; 33]. Но данный факт пока не представлен в отечественных исследованиях, что обозначает актуальные перспективы исследований в этом направлении на выборках российских школьников.

Кроме этого, в нашем исследовании продемонстрированы значимые связи СБ и академической мотивации школьников: продуктивные виды мотивации значимо положительно связаны с СБ. В исследовании Т.О. Гордеевой и др. [2], выполненном на выборке студентов, наиболее сильные корреляции были получены для познавательной мотивации ( $\beta = 0,35$ ;  $p < 0,001$ ), которая показала достоверные связи с параметрами психологического благополучия. В нашем исследовании все виды внутренней мотивации оказались связаны с СБ учащихся. Это свидетельствует о том, что лежащие в основе внутренней мотивации потребности в удовлетворении базовых нужд личности (в автономии, компетентности и связанности с другими) выступают существенным фактором СБ учащихся.

Исследованы взаимосвязи СБ и личностных факторов (модель «Большая пятёрка») на выборке учащихся 5-х классов, что представляет интерес с точки зрения как возрастных особенностей данной взаимосвязи, так и в аспекте кросскультурных сравнений. В целом результаты соответствуют современному данным, полученным в исследованиях зарубежных коллег: положительная связь зафиксирована для факторов экстраверсии, добросовестности, дружелюбия и открытости опыту, отрицательная – для фактора нейротизма. П. Коста и Р. Маккрей различают темпераментальный и ин-



струментальный подход к рассмотрению отношений между чертами личности и СБ. Темпераментальный подход предполагает, что определённые личностные черты, такие как экстраверсия и нейротизм, образуют устойчивые диспозиции, которые непосредственно влияют на уровень СБ. Другие же черты личности, такие как дружелюбность и добросовестность, оказывают не прямое влияние и играют инструментальную роль в формировании уровня СБ. Такие инструментальные личностные особенности позволяют определённым образом действовать в специфических жизненных ситуациях, что, в свою очередь, оказывает влияние на уровень СБ. Это различие темпераментальных и инструментальных черт было подтверждено рядом корреляционных и экспериментальных доказательств [15; 22; 25]. Причём в большинстве исследований наиболее воспроизводимой считается связь между СБ и экстраверсией. Обнаруженные в нашем исследовании данные, возможно, могут быть специфичными именно для выборки учащихся данного возраста, поскольку позволяют говорить о прямых связях СБ с добросовестностью, дружелюбием и открытостью опыта. Ш. Сулбо и др. [30] на выборке подростков показали, что около 47% дисперсии (т. е. больше, чем у взрослых) показателей удовлетворённости жизнью у подростков были объяснены личностными переменными из Большой пятерки. Полагаем, что данные черты могут иметь существенное влияние на СБ ввиду их важности для оптимизации общения, что является существенной возрастной особенностью учащихся в этот период.

Выделение крайних групп по уровню СБ позволило зафиксировать значимые различия по ряду исследуемых параметров. У учащихся со сниженным уровнем СБ более низкие показатели по ряду регуляторных, личностных и мотивационных особенностей. В отечественной психологии есть ряд исследований, в которых, в частности, показано, что в зависимости от уровня СБ саморегуляция имеет определённые структурные особенности. На выборке студентов продемонстрировано, что в отличие от «неблагополучных» структура саморегуляции «благополучных» более согласованна и совершенна [1].

Таким образом, в отечественной психологии, несмотря на огромный интерес к проблеме субъективного благополучия учащихся, наблюдается дефицит качественных эмпирических исследований, раскрывающих специфику взаимосвязи СБ с регуляторными, личностными и мотивационными характеристиками на выборках учащихся разного возраста. Требуется также своего уточнения проблема предикторов СБ учащихся в разные периоды школьного обучения. В быстро меняющемся мире, с появлением новых технологий, в реалиях новообразований в обучении актуальность поддержания СБ школьников стоит остро как никогда. С этой точки зрения перспективность исследований осознанной саморегуляции как необходимого ресурса в поддержании СБ учащихся не вызывает сомнений.

### **Выводы**

Таким образом, в настоящем исследовании получены новые данные о специфике регуляторных, мотивационных и личностных особенностей

и их взаимосвязи на выборке младших подростков (учащиеся 5-х классов). Уровень субъективного благополучия учащихся в разных сферах (семья, школа, самоотношение) значимо связан с различными регуляторными характеристиками. Наибольшее количество значимых взаимосвязей с регуляторными и мотивационными параметрами получены для показателя удовлетворенности жизнью в школе, что позволяет предполагать их существенное значение для оптимального функционирования ребёнка в образовательной среде. Сравнительный анализ учащихся с различным уровнем субъективного благополучия в школе позволил описать в отношении данных групп особенности исследуемых параметров. Учащиеся с высоким

субъективным благополучием характеризуются значимо высокими показателями саморегуляции, экстраверсии, дружелюбности, добросовестности, открытости опыту, внутренней мотивации, чем учащиеся с низким уровнем СБ. Полученные данные могут быть использованы в практической работе по обеспечению субъективного благополучия школьников средствами осознанной саморегуляции, оптимизацией мотивационных и личностных ресурсов. Перспективы исследования связаны с изучением роли осознанной саморегуляции в обеспечении устойчивой положительной динамики субъективного благополучия школьников в образовательной среде.

*Статья поступила в редакцию 16.08.2018*

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бочарова Е.Е. Структурная организация саморегуляции в зависимости от уровня субъективного благополучия личности // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2011. Т. 11. № 1. С. 64–69.
2. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Внутренняя и внешняя учебная мотивация студентов: их источники и влияние на психологическое благополучие // Вопросы психологии. 2013. Т. 1. С. 35–45.
3. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Гижицкий В.В., Гавриченкова Т.К. Шкалы внутренней и внешней академической мотивации школьников // Психологическая наука и образование. 2017. Т. 22. № 2. С. 65–74.
4. Малых С.Б., Тихомирова Т.Н., Васин Г.М. Адаптация русскоязычной версии опросника «Большая пятерка – детский вариант» // Теоретическая и экспериментальная психология. 2015. Т. 8. № 4. С. 6–12.
5. Моросанова В.И., Бондаренко И.Н. Диагностика саморегуляции человека. М., 2015. 315 с.
6. Моросанова В.И., Фомина Т.Г. Осознанная саморегуляция в системе психологических предикторов достижения учебных целей // Вопросы психологии. 2016. № 2. С. 124–135.
7. Моросанова В.И., Цыганов И.Ю., Ванин А.В., Филиппова Е.В. Осознанная саморегуляция и отношение к учению: их взаимосвязь и вклад в успешность обучения // Вопросы психологии. 2015. № 5. С. 32–45.
8. Подольский А.И., Карabanова О.А., Идобаева О.А. Психоэмоциональное благополучие современных подростков: опыт международного исследования // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2011. № 2. С. 9–20.
9. Фролова Ю.Г., Синкевич К.Д., Федосенко А.В. Способность к саморегуляции и вос-

- принимаемый контроль как условия психологического благополучия студентов // *Философия и социальные науки*. 2015. № 4. С. 48–53.
10. Cantor N. Life task problem solving: Situational affordances and personal needs // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1994. Vol. 20. № 3. P. 235–243.
  11. Casas F., Figuer C., González M., Malo S., Alsinet C., Subarroca S. He well-being of 12-to 16-year-old adolescents and their parents: Results from 1999 to 2003 Spanish samples // *Social Indicators Research*. 2007. Vol. 83. № 1. P. 87–115.
  12. Chirkov V.I., Ryan R.M. Parent and teacher autonomy-support in Russian and US adolescents: Common effects on well-being and academic motivation // *Journal of cross-cultural psychology*. 2001. Vol. 32. № 5. P. 618–635.
  13. DeNeve K.M., Cooper H. The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being // *Psychological bulletin*. 1998. Vol. 124. № 2. P. 197–229.
  14. Deci E.L., Koestner R., Ryan R.M. Extrinsic rewards and intrinsic motivation in education: Reconsidered once again // *Review of educational research*. 2001. Vol. 71. № 1. P. 1–27.
  15. Diener E., Sandvik E.D., Pavot W., Fujita F. Extraversion and subjective well-being in a US national probability sample // *Journal of research in personality*. 1992. Vol. 26. № 3. P. 205–215.
  16. Emmons R.A. Personal goals, life meaning, and virtue: wellsprings of a positive life // *Flourishing: positive psychology and the life well-lived* / eds. C. Keyes, J. Haidt. Washington, DC: American Psychological Association, 2003. P. 105–128.
  17. Eryilmaz A. A model for subjective well-being in adolescence: Need satisfaction and reasons for living // *Social Indicators Research*. 2012. Vol. 107. № 3. P. 561–574.
  18. Gestsdottir S., Lerner R.M. Positive development in adolescence: The development and role of intentional self-regulation // *Human Development*. 2008. Vol. 51. № 3. P. 202–224.
  19. Gilman R., Huebner S. A review of life satisfaction research with children and adolescents // *School Psychology Quarterly*. 2003. Vol. 18. № 2. P. 192–205.
  20. Huebner E.S., Alderman G.L. Convergent and discriminant validation of a children's life satisfaction scale: Its relationship to self-and teacher-reported psychological problems and school functioning // *Social indicators research*. 1993. Vol. 30. № 1. P. 71–82.
  21. Klug H.J.P., Maier G.W. Linking goal progress and subjective well-being: A meta-analysis // *Journal of Happiness Studies*. 2015. Vol. 16. № 1. P. 37–65.
  22. Larsen R.J., Ketelaar T. Personality and susceptibility to positive and negative emotional states // *Journal of personality and social psychology*. 1991. Vol. 61. № 1. P. 132–140.
  23. Lyons M.D., Huebner E.S., Hills K.J. Relations among personality characteristics, environmental events, coping behavior and adolescents' life satisfaction // *Journal of Happiness Studies*. 2016. Vol. 17. № 3. P. 1033–1050.
  24. McCabe K., Bray M.A., Kehle T.J., Theodore L.A., Gelbar N.W. Promoting happiness and life satisfaction in school children // *Canadian journal of school psychology*. 2011. Vol. 26. № 3. P. 177–192.
  25. McCrae R.R., Costa P.T. The NEO Personality Inventory: Using the Five Factor Model in Counseling // *Journal of Counseling & Development*. 1991. Vol. 69. № 4. P. 367–372.
  26. Pavot W., Diener E.D., Fujita F. Extraversion and happiness // *Personality and individual differences*. 1990. Vol. 11. № 12. P. 1299–1306.
  27. Proctor C., Linley P.A., Maltby J. Very happy youths: Benefits of very high life satisfaction among adolescents // *Social indicators research*. 2010. Vol. 98. № 3. P. 519–532.
  28. Steel P., Schmidt J., Shultz J. Refining the relationship between personality and subjective well-being // *Psychological bulletin*. 2008. Vol. 134. № 1. P. 138–161.
  29. Suldo S.M., Riley K.N., Shaffer E.J. Academic correlates of children and adolescents' life sat-

- isfaction // *School Psychology International*. 2006. Vol. 27. № 5. P. 567–582.
30. Suldo S.M., Minch D.R., Hearon B.V. Adolescent life satisfaction and personality characteristics: Investigating relationships using a five factor model // *Journal of Happiness Studies*. 2015. Vol. 16. № 4. P. 965–983.
31. Tavakolizadeh J., Yadollahi H., Poorshafei H. The role of Self regulated learning strategies in psychological well being condition of students // *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2012. Vol. 69. P. 807–815.
32. Valois R.F., Paxton R.J., Zullig K.J., Huebner E.S. Life satisfaction and violent behaviors among middle school students // *Journal of Child and Family Studies*. 2006. Vol. 15. № 6. P. 695–707.
33. Zimmerman S.M., Phelps E., Lerner R.M. Intentional self-regulation in early adolescence: Assessing the structure of selection, optimization, and compensation processes // *International Journal of Developmental Science*. 2007. Vol. 1. № 3. P. 272–299.

### REFERENCES

1. Bocharova E.E. [The structural organization of self-regulation depending on the level of subjective well-being of the individual]. In: *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Seriya Filosofiya. Psikhologiya. Pedagogika* [Proceedings of Saratov University. New series. The Series of Philosophy. Psychology. Pedagogy], 2011, vol. 11, no. 1, pp. 64–69.
2. Gordeeva T.O., Sychev O.A., Osin E.N. [Internal and external educational motivation of students: their sources and influence on the psychological well-being]. In: *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 2013, vol. 1, pp. 35–45.
3. Gordeeva T.O., Sychev O.A., Gizhitsky V.V., Gavrichenkova T.K. [Scale of internal and external academic motivation of students]. In: *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie* [Psychological science and education], 2017, vol. 22, no. 2, pp. 65–74.
4. Malykh C.B., Tikhomirova T.N., Vasin G.M. [Adaptation of the Russian version of the questionnaire “Big five – baby variant”]. In: *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya* [Theoretical and experimental psychology], 2015, vol. 8, no. 4, pp. 6–12.
5. Morosanova V.I., Bondarenko I.N. *Diagnostika samoregulyatsii cheloveka* [Diagnostics of self-regulation of the person]. Moscow, 2015. 315 p.
6. Morosanova V.I., Fomina T.G. [Conscious self-regulation in the system of psychological predictors of achievement of the educational goals]. In: *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 2016, no. 2, pp. 124–135.
7. Morosanova V.I., Tsyganov I.Yu., Vanin A.V., Filippova E.V. [Conscious self-regulation and attitude to learning: their relationship and contribution to the success of learning]. In: *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 2015, no. 5, pp. 32–45.
8. Podol'sky A.I., Karabanova O.A., Idobaeva O.A. [Emotional well-being of modern teenagers: the experience of international study]. In: *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14: Psikhologiya* [Bulletin Moscow University. Series 14: Psychology], 2011, no. 2, pp. 9–20.
9. Frolova Yu.G., Sinkevich K.D., Fedosenko A.V. [The ability for self-regulation and perceived control as a condition of psychological well-being of students]. In: *Filosofiya i sotsial'nye nauki* [Philosophy and social Sciences], 2015, no. 4, pp. 48–53.
10. Cantor N. Life task problem solving: Situational affordances and personal needs. In: *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1994, Vol. 20, no. 3, pp. 235–243.
11. Casas F., Figuer C., Gonz6lez M., Malo S., Alsinet C., Subarroca S. He well-being of 12-to 16-year-old adolescents and their parents: Results from 1999 to 2003 Spanish samples. In: *Social Indicators Research*, 2007, vol. 83, no. 1, pp. 87–115.
12. Chirkov V.I., Ryan R.M. Parent and teacher autonomy-support in Russian and US adoles-

- cents: Common effects on well-being and academic motivation. In: *Journal of cross-cultural psychology*, 2001, vol. 32, no. 5, pp. 618–635.
13. DeNeve K.M., Cooper H. The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. In: *Psychological bulletin*, 1998, vol. 124, no. 2, pp. 197–229.
  14. Deci E.L., Koestner R., Ryan R.M. Extrinsic rewards and intrinsic motivation in education: Reconsidered once again. In: *Review of educational research*, 2001, vol. 71, no. 1, pp. 1–27.
  15. Diener E., Sandvik E.D., Pavot W., Fujita F. Extraversion and subjective well-being in a US national probability sample. In: *Journal of research in personality*, 1992, vol. 26, no. 3, pp. 205–215.
  16. Emmons R.A. Personal goals, life meaning, and virtue: wellsprings of a positive life. In: Keyes C., Haidt J., eds. *Flourishing: positive psychology and the life well-lived*. Washington, DC, American Psychological Association, 2003, pp. 105–128.
  17. Eryilmaz A. A model for subjective well-being in adolescence: Need satisfaction and reasons for living. In: *Social Indicators Research*, 2012, vol. 107, no. 3, pp. 561–574.
  18. Gestsdottir S., Lerner R.M. Positive development in adolescence: The development and role of intentional self-regulation. In: *Human Development*, 2008, vol. 51, no. 3, pp. 202–224.
  19. Gilman R., Huebner S. A review of life satisfaction research with children and adolescents. In: *School Psychology Quarterly*, 2003, vol. 18, no. 2, pp. 192–205.
  20. Huebner E.S., Alderman G.L. Convergent and discriminant validation of a children's life satisfaction scale: Its relationship to self-and teacher-reported psychological problems and school functioning. In: *Social indicators research*, 1993, vol. 30, no. 1, pp. 71–82.
  21. Klug H.J.P., Maier G.W. Linking goal progress and subjective well-being: A meta-analysis. In: *Journal of Happiness Studies*, 2015, vol. 16, no. 1, pp. 37–65.
  22. Larsen R.J., Ketelaar T. Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. In: *Journal of personality and social psychology*, 1991, vol. 61, no. 1, pp. 132–140.
  23. Lyons M.D., Huebner E.S., Hills K.J. Relations among personality characteristics, environmental events, coping behavior and adolescents' life satisfaction. In: *Journal of Happiness Studies*, 2016, vol. 17, no. 3, pp. 1033–1050.
  24. McCabe K., Bray M.A., Kehle T.J., Theodore L.A., Gelbar N.W. Promoting happiness and life satisfaction in school children. In: *Canadian journal of school psychology*, 2011, vol. 26, no. 3, pp. 177–192.
  25. McCrae R.R., Costa P.T. The NEO Personality Inventory: Using the Five Factor Model in Counseling. In: *Journal of Counseling & Development*, 1991, vol. 69, no. 4, pp. 367–372.
  26. Pavot W., Diener E.D., Fujita F. Extraversion and happiness. In: *Personality and individual differences*, 1990, vol. 11, no. 12, pp. 1299–1306.
  27. Proctor C., Linley P.A., Maltby J. Very happy youths: Benefits of very high life satisfaction among adolescents. In: *Social indicators research*, 2010, vol. 98, no. 3, pp. 519–532.
  28. Steel P., Schmidt J., Shultz J. Refining the relationship between personality and subjective well-being. In: *Psychological bulletin*, 2008, vol. 134, no. 1, pp. 138–161.
  29. Suldo S.M., Riley K.N., Shaffer E.J. Academic correlates of children and adolescents' life satisfaction. In: *School Psychology International*, 2006, vol. 27, no. 5, pp. 567–582.
  30. Suldo S.M., Minch D.R., Hearon B.V. Adolescent life satisfaction and personality characteristics: Investigating relationships using a five factor model. In: *Journal of Happiness Studies*, 2015, vol. 16, no. 4, pp. 965–983.
  31. Tavakolizadeh J., Yadollahi H., Poorshafei H. The role of Self regulated learning strategies in psychological well being condition of students. In: *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2012, vol. 69, pp. 807–815.
  32. Valois R.F., Paxton R.J., Zullig K.J., Huebner E.S. Life satisfaction and violent behaviors

among middle school students. In: *Journal of Child and Family Studies*, 2006, vol. 15, no. 6, pp. 695–707.

33. Zimmerman S.M., Phelps E., Lerner R.M. Intentional self-regulation in early adolescence: Assessing the structure of selection, optimization, and compensation processes. In: *International Journal of Developmental Science*, 2007, vol. 1, no. 3, pp. 272–299.

---

### БЛАГОДАРНОСТИ

Исследование выполнено в рамках гранта РФФИ № 17-36-00037-ОГН «Осознанная саморегуляция учебной деятельности как психологический ресурс устойчивости академической успеваемости и субъективного благополучия учащихся при переходе из начальной в основную школу».

### ACKNOWLEDGMENTS

The study was carried out within the RFBR grant № 17-36-00037 «Conscious self-regulation of the learning activity as a psychological resource of the academic performance sustainability and pupils' subjective well-being in the transition from primary to basic school».

---

### ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Фомина Татьяна Геннадьевна – кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник лаборатории психологии саморегуляции Психологического института РАО;  
e-mail: tanafomina@mail.ru

Филиппова Елена Валерьевна – старший научный сотрудник лаборатории психологии саморегуляции Психологического института РАО;  
e-mail: profest@gmail.com

Цыганов Игорь Юрьевич – кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории психологии саморегуляции Психологического института РАО;  
e-mail: i4321@mail.ru

### INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Tatiana G. Fomina – PhD in Psychological sciences, leading researcher of the Laboratory of Psychology of Self-regulation, Psychological Institute of the Russian Academy of Education (Moscow);  
e-mail: tanafomina@mail.ru

Elena V. Filippova – Senior Researcher, Laboratory of Psychology of Self-regulation, Psychological Institute of the Russian Academy of Education (Moscow);  
e-mail: profest@gmail.com

Igor Yu. Tsyganov – PhD in Psychological sciences Senior Researcher, Laboratory of Psychology of Self-regulation, Psychological Institute of the Russian Academy of Education (Moscow);  
e-mail: i4321@mail.ru

---

### ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ

Фомина Т.Г., Филиппова Е.В., Цыганов И.Ю. Исследование специфики взаимосвязи осознанной саморегуляции, академической мотивации и субъективного благополучия

младших подростков // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2018. № 3. С. 144–158.

DOI: 10.18384/2310-7235-2018-3-144-158

#### FOR CITATION

Fomina T., Filippova E., Tsyganov I. The study of the specificity of relationship between young adolescents' conscious self-regulation, academic motivation and subjective well-being. In: *Bulletin of Moscow Region State University. Series: Psychology*, 2018, no. 3, pp. 144–158.

DOI: 10.18384/2310-7235-2018-3-144-158