

## ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ В СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Н.В. Король, А.В. Гордеева

*Аннотация.* В статье рассматриваются особенности осознанной саморегуляции студентов в ситуации неопределенности, связанной с продолжающимся военным конфликтом, политическими и экономическими переменами в Донбассе. В работе представлены результаты, характеризующие особенности развития саморегуляции личности.

*Ключевые слова:* ситуация неопределенности, саморегуляция, самоорганизация деятельности, студенты, волевая регуляция.

## FEATURES OF SELF-REGULATION OF STUDENTS IN A SITUATION OF UNCERTAINTY

N.V. Korol, A.V. Gordeeva

*Annotation.* The article considers the peculiarities of students' conscious self-regulation in the situation of uncertainty associated with the ongoing military conflict, political and economic changes in the Donbass. The paper presents the results characterizing the development of personality self-regulation.

*Keywords:* the situation of uncertainty, self-regulation, self-organization of activity, students, volitional regulation.

В процессе своей жизни человек постоянно сталкивается с необходимостью выбора – выбора жизненного пути, профессии, работы, жизненных целей и способов их достижения. Зачастую такой выбор сопровождается ситуациями неопределенности, основными признаками которых являются недостаток или противоречивость информации, невозможность контроля со стороны субъекта действия, множественность выбора и степень риска принимаемых решений. Все эти признаки характерны и для социальной неопределенности, причинами которой могут быть объективные экономические, политические и социальные перемены, противоборствующие

тенденции, столкновение интересов (военные конфликты) и т.д. Ситуация социальной неопределенности усиливает непредсказуемость ожидаемых результатов, отражаясь в поведении людей, вызывает трудности с адаптацией, тревогу, страх, лишает человека смысла происходящего, вызывает непонимание того, что он должен делать. Так, например, во время военных действий «как только человек понимает смысл происходящего, как только он выстраивает стратегию своих действий и создает некоторую личностную «идеологию» характер неопределенности начинает меняться» (Осьмук Л.А., 2010).

Таким образом, последствия неопределенности для личности отражаются на трех взаимосвязанных уровнях: поведения, эмоциональных переживаний и когнитивных структур. На уровне поведения ситуация неопределенности затрагивает активность человека и факторы ее сохранения. На уровне эмоций она вызывает два противоположных вида переживаний: любопытство и интерес с одной стороны, страх и тревогу – с другой. На уровне когнитивных структур ситуация неопределенности отражается в невозможности контроля за ситуацией и трудностями принятия решений (Белинская Е.П., 2001). В зависимости от характера данной ситуации существуют различные стратегии преодоления ее когнитивных последствий. Одной из таковых является саморегуляция.

Изучением саморегуляции занимались Л.С. Выготский, Б.В. Зейгарник, В.П. Зинченко, Т.В. Корнилова, Д.А. Ошанин, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова и др. Под психической саморегуляцией понимается целесообразная активность по организации и управлению поведением, деятельностью, психическими состояниями и процессами. Высшим уровнем психической саморегуляции является способность к осознанному саморегулированию, т.е. регуляции на основе рефлексивных представлений о цели, способах и средствах саморегуляции. При этом сам процесс саморегуляции представляет собой целостную, замкнутую по структуре, открытую информационную систему, реализуемую через взаимодействие функциональных звеньев, представляющие собой регуляторные функции, имеющие место в общем процессе регуляции (планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов и корректирование).

Саморегуляция не только позволяет адаптировать внутреннее состояние человека к достижению желаемых целей в меняющихся и сложных обстоятельствах, она так же обеспечивает целостность и индивидуальность личности. Чем выше индивидуальная степень осознанного саморегулирования, развитость, взаимосвязанность всех основных регуляторных процессов, тем легче проходит освоение новых видов деятельности, продуктивнее решаются жизненные проблемы, тем эффективнее она будет для преодоления ситуаций неопределенности (Моросанова В.И., 2012).

Как уже упоминалось выше, во время войн, кризисов, реформ человек живет в ситуации неопределенности. С такой ситуацией сегодня столкнулись жители Донбасса: непрекращающийся военный конфликт, становление нового государства, влекущее за собой коренные изменения в социальной, экономической и политической системе, – все это вызывает состояние нестабильности и неопределенности, проявляющееся в некоторой дезадаптации и дезориентации. Особенно сильно это влияет на молодежь, которая в силу своих возрастных особенностей, находится на этапе формирования мировоззрения, жизненной перспективы и профессионального самоопределения. Средства саморегуляции позволяют обеспечить эти процессы становления личности, и способствуют не только успешности деятельности, в том числе и учебной, но и оптимальному функционированию в любых трудных жизненных ситуациях.

В связи с этим, целью данной статьи является рассмотрение особенностей саморегуляции студентов, проживающих на территории Донбасса. Исследование проводилось на базе Донецкого национального университета среди студентов первого курса специальности «Психология». В исследовании приняли участие 58 человек.

Для изучения особенностей саморегуляции были использованы следующие методики: опросник «Стиль саморегуляции поведения, ССПМ» В.И. Моросановой (2004), «Опросник самоорганизации деятельности» в адаптации Е.Ю. Мандриковой, тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана.

Результаты анализа стилевых особенностей осознанной саморегуляции у студентов представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Уровень развития стилевых особенностей саморегуляции студентов

Шкалы	Процент испытуемых		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование (Пл)	19%	50%	31%
Программирование (Пр)	16%	67%	17%
Моделирование (М)	29%	64%	7%
Оценка результатов (Ор)	3%	69%	28%
Самостоятельность (С)	16%	47%	37%
Гибкость (Г)	19%	47%	34%
Общий уровень (ОУ)	24%	48%	28%

Анализ полученных данных показывает, что общий уровень саморегуляции развит на среднем и высоком уровне у 76% испытуемых, что свидетельствует о достаточном регуляторном ресурсе студентов по отношению к поведению в ситуации неопределенности.

Большее половины студентов имеют средний и высокий уровень сформированности звеньев саморегуляции. Такие регуляторно-личностные свойства, как «регуляторная гибкость» и «регуляторная автономность» так же хорошо развиты у 84 % и 81 % испытуемых соответственно. Испытуемые с высокими показателями по шкале «гибкость» демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов, что позволяет им адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Высокие показатели по шкале «самостоятельность» свидетельствует о способности человека самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели.

При этом стоит обратить внимание на шкалу «моделирование», практически третья часть студентов (29 %) имеют низкий уровень сформированности данного звена саморегуляции, что приводит к неадекватной оценке студентами значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, необходимых для достижения целей деятельности. Однако данное звено компенсируется за счет особенностей процессов оценки результатов (у 97 % испытуемых данное звено развито на среднем и высоком уровне). То есть программа действий в процессе осуществления постоянно контролируется и

корректируется до тех пор, пока выполнение действий не приведет к ожидаемым результатам и достижению цели.

Для уточнения данных результатов была использована методика «Опросник самоорганизации деятельности» в адаптации Е.Ю. Мандриковой, предназначенная для диагностики сформированности навыков тактического планирования и стратегического целеполагания, особенностей структурирования деятельности самоорганизации.

Результаты анализа особенностей самоорганизации деятельности у студентов представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Уровень развития самоорганизации деятельности студентов

Шкалы	Процент испытуемых		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планомерность	26 %	58 %	16 %
Целеустремленность	26 %	71 %	3 %
Настойчивость	34 %	49 %	17 %
Фиксация	14 %	52 %	34 %
Самоорганизация	28 %	60 %	12 %
Ориентация на настоящее	2 %	69 %	29 %

Анализ полученных данных показывает, что большинство студентов в достаточной степени склонны разрабатывать четкие планы и следовать им при достижении осознанных целей, о чем свидетельствуют средние и высокие показатели по шкалам «планомерность» и «целеустремленность» у 74 % испытуемых. Студенты, обладающие низким и средним уровнем по шкале «фиксация» проявляют достаточную степень гибкости в планировании своей деятельности, что соответствует показателям, полученным по опроснику «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)». 69 % опрошенных имеют средний уровень по шкале «Ориентация на настоящее», это свидетельствует о том, что большинство студентов способны ценить свое психологическое прошлое и будущее наряду с происходящим с ними в настоящий момент времени. Стоит обратить внимание на показатели настойчивости: третья часть студентов

обладают низким уровнем развития данного свойства, что свидетельствует о слабой способности к волевым усилиям.

Данные методики «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана позволили выявить, что общий уровень волевой саморегуляции студентов-первокурсников развит на среднем и высоком уровне у 60% испытуемых, что характеризует их как эмоционально зрелых, активных, независимых и самостоятельных. Полученные корреляционные связи между показателем общего уровня волевой регуляции и следующими звеньями саморегуляции: моделированием ( $r=0,34$ ;  $p\leq 0,01$ ), программированием ( $r=0,46$ ;  $p\leq 0,01$ ), оценением результатов ( $r=0,38$ ;  $p\leq 0,01$ ), гибкостью ( $r=0,26$ ;  $p\leq 0,05$ ) и общим уровнем саморегуляции ( $r=0,38$ ;  $p\leq 0,01$ ) свидетельствуют о том, уровень развития саморегуляции и ее отдельных компонентов зависит и обеспечивается волевыми качествами личности. Поэтому стоит уделить особое внимание тем студентам, у которых был выявлен низкий уровень волевой саморегуляции (40% испытуемых). Такие результаты могут являться следствием ситуации неопределенности, поскольку формирование волевых качеств может зависеть от мировоззрения личности, культурных ценностей, ясности жизненных целей, что не всегда является возможным в условиях нестабильности и перемен (Моросанова В.И., 2012).

Таким образом, характеризуя стилевые особенности саморегуляции донецких студентов, можно сказать, что в целом студенты способны планировать, контролировать, оценивать свое поведение и деятельность для достижения поставленных целей, что является немаловажным для преодоления состояния неопределенности. Они адекватно реагируют на быстрое изменение событий и успешно решают поставленные задачи в ситуации риска. Студенты не фиксируются на нынешней ситуации, они способны ценить как прошлое, будущее, так и настоящее, и учитывать данный опыт для постановки жизненных целей.

Однако преобладание развития звеньев саморегуляции на среднем уровне говорит о недостаточности развития волевой регуляции, что, по сути, может быть следствием утраты определенности в тех жизненных обстоятельствах, в которых находятся донецкие студенты. В связи с

этим возникает необходимость уделить особое внимание развитию волевой сферы личности студентов-первокурсников.

Библиографический список

1. Белинская Е.П. Конструирование идентификационных структур личности в ситуации неопределенности // Трансформации идентификационных структур в современной России. М., 2001. С. 30 – 53.
2. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. М.: Наука, 2012. 519 с.
3. Нартов А.А. Волевая саморегуляция студентов: анализ основных направлений исследований / А.А. Нартов // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2017. Т. 6. № 5А. С. 136 – 145.
4. Осьмук Л.А. Социальная неопределенность и метаморфозы современного общества // Идеи и идеалы. 2010. Т. 1. №4. С. 84 – 91.