

**ДИНАМИКА СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И  
ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ УЧЕБНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ ПРИ ПЕРЕХОДЕ ИЗ  
НАЧАЛЬНОЙ В ОСНОВНУЮ ШКОЛУ**

**Т.Г. Фомина, В.И. Моросанова**

Работа выполнена при поддержке гранта РФФИ,  
проект № 17-36-00037

*Аннотация.* В статье представлены результаты изучения динамики субъективного благополучия и осознанной саморегуляции учащихся, полученные в лонгитюдном исследовании (N=119). Выявлены и проанализированы значимые изменения показателей субъективного благополучия и осознанной саморегуляции учащихся при переходе из 4 в 5 класс.

*Ключевые слова:* осознанная саморегуляция, субъективное благополучие, учебная деятельность.

**DYNAMICS OF STUDENTS' SUBJECTIVE WELL-BEING AND  
CONSCIOUS SELF-REGULATION OF LEARNING ACTIVITY IN  
SITUATION OF TRANSITION FROM ELEMENTARY TO  
SECONDARY SCHOOL**

**T.G. Fomina, V.I. Morosanova**

*Annotation.* The study investigated dynamics of students' subjective well-being and conscious self-regulation, obtained in longitudinal study (N=119). Significant changes in measures of subjective well-being and conscious self-regulation in situation of transition from 4 to 5 grade were identified and analyzed.

*Keywords:* conscious self-regulation; subjective well-being, learning activity.

В школьный период жизни закладывается прочный фундамент для благополучия и позитивного функционирования личности во взрослой жизни (Eryilmaz A.A, 2012; McCabe K. et al., 2011; Suldo S.M., Shaffer E.J., 2008). В связи с этим, образовательная среда рассматривается

исследователями как значимый фактор субъективного благополучия (СБ). Учащиеся с высоким уровнем удовлетворенности жизнью, как правило, имеют лучшие образовательные достижения и социальные отношения. Однако проблема исследования специфики СБ школьников на разных этапах обучения, несмотря на высокую практическую значимость, остается малоизученной.

В отечественной психологии на настоящий момент практически отсутствуют лонгитюдные данные о динамике СБ в школе. Анализ возрастных срезов свидетельствует о том, что уровень психоэмоционального неблагополучия старших подростков существенно превосходит аналогичный показатель младших (Подольский А.И. и др., 2011). С возрастом снижается благополучие в сфере отношений со школой и с родителями, а удовлетворенность дружескими отношениями остается стабильной (Арчакова Т.О. и др., 2017]. А в начальной школе наблюдается гетерохронная динамика компонентов СБ: второй класс является достаточно благополучным, в третьем наблюдается снижение уровня удовлетворенности, а затем его рост в четвертом классе (Архиреева Т.В., 2017). Эти данные свидетельствуют о том, что структура значимых предикторов СБ школьников связана со спецификой возрастного развития. Исследователи отмечают, что для поиска путей повышения благополучия учащихся важно понимать роль в этом индивидуально-психологических характеристик учащихся.

Мы полагаем, что одним из ресурсов личности, стабильности уровня СБ учащихся в переходные периоды обучения может выступать осознанная саморегуляция (СР) учебной деятельности. Отсутствие навыков саморегуляции выделяется в качестве одной из причин психоэмоционального неблагополучия современных подростков (Подольский А.И. и др., 2011). С другой стороны, учащиеся, которые более удовлетворены своей жизнью, более открыты для восприятия новой информации, используют эффективные стратегии саморегуляции, связывают цели и задачи учебной деятельности с будущим, учатся более осознанно (Lewis S.C. et al., 2011). Саморегуляция снижает вероятность проявлений проблемного и рискованного поведения школьников (Raffaelli M., Crockett L.J., 2003).

В центре нашего внимания – сложный и значимый период перехода учащихся из начальной в среднюю школу. Именно в этот период фиксируются и изменения в качестве и уровне СБ учащихся. Существенно меняются условия образовательного процесса: увеличивается количество изучаемых предметов, расширяется состав учителей, меняется коллектив класса. Всё это предъявляет высокие требования к осознанной СР учащихся, к их способностям эффективно, надежно и гибко действовать в новых условиях, удерживать цели деятельности, строить программы действий и оценивать свои результаты.

Мы рассматриваем осознанную СР как интегративный когнитивно-личностный конструкт, включающий систему когнитивных процессов переработки информации (планирование целей, моделирование значимых для их достижения условий, программирование действий, оценивание результатов) и инструментальных личностно-регуляторных свойств (гибкость, самостоятельность, надежность, ответственность и др.) (В.И. Моросанова). Мы показали, что осознанная СР является значимым предиктором СБ младших школьников, даже при контроле личностных факторов (Fomina T.G., Eftimova O.V., Morosanova V.I., 2017). Однако полагаем, что лонгитюдный дизайн позволит изучить более детально динамику СБ и саморегуляции и выявить те регуляторные характеристики, которые могут выступать значимыми предикторами СБ учащихся в различные периоды обучения.

Цель исследования – на основе данных лонгитюдного исследования описать специфические особенности динамики СБ и осознанной саморегуляции учебной деятельности учащихся при переходе из начальной в основную школу.

Задачи. 1. Выявить значимые изменения показателей субъективного благополучия и осознанной саморегуляции учащихся при переходе из 4 в 5 класс. 2. Оценить стабильность и динамичность исследуемых параметров во времени. 3. Сравнить структуру взаимосвязей регуляторных характеристик с показателями субъективного благополучия у учащихся 4 и 5 классов.

Выборка. Выборку составили учащиеся общеобразовательных

учреждений г. Москвы и Московской области. В настоящем исследовании анализируются данные 119 обучающихся, собранные на четвертом и пятом году обучения. Средний возраст участников во время первого тестирования составил 10,29 лет (стандартное отклонение = 0,45), количество мальчиков составило 43,5%, количество девочек – 51,6%. Каждый участник принимал участие в исследовании дважды – во втором полугодии четвертого класса и через полгода, в первом полугодии пятого класса.

Методы. Для диагностики развития осознанной саморегуляции был использован опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции учебной деятельности, ССУД-М», адаптированный для младших подростков (Моросанова В.И., Бондаренко И.Н., 2015). Методика позволяет оценить следующие показатели развития регуляторных процессов и регуляторно-личностных свойств: планирование, моделирование, программирование, оценивание результата, гибкость, самостоятельность, ответственность и интегративный общий уровень саморегуляции.

Для оценки параметров субъективного благополучия школьников была использована «Многомерная детская шкала удовлетворённости жизнью MSLSS» (Huebner, 1994; русскоязычная версия Гордеева Т.О., Осин Е.Н., 2007) со шкалами удовлетворенности жизнью в трех жизненных сферах: семья (благополучие в семье), школа (благополучие в школе), я сам (позитивное самоотношение). Методика включает 23 утверждения, которые необходимо оценить по 5-бальной шкале. Для анализа мы использовали показатель СБ в школе как основной параметр, поскольку он в первую очередь характеризует особенности удовлетворенности ребенка именно в школьной среде.

Статистический анализ данных исследования. На первом этапе были вычислены описательные статистики для каждого из анализируемых показателей, зафиксированных в конце четвертого и начале пятого классов. С помощью критерия Вилкоксона произведена оценка значимости изменений в отношении показателей СБ и осознанной саморегуляции. На втором этапе был проведен корреляционный анализ регуляторных показателей и СБ учащихся, зафиксированных в конце четвертого и начале пятого классов. Также с

помощью корреляционного анализа была проведена оценка стабильности и (или) динамики исследуемых параметров во времени. Для статистической обработки данных использовалась программа SPSS 21.0 for Windows

Результаты. В таблице 1 представлены описательные статистики (средние значения и стандартные отклонения) регуляторных характеристик, показателей СБ учащихся в разных сферах, а также значения критерия Вилкоксона для оценки значимости изменений.

Согласно полученным данным, от 4 к 5 классу происходят значимые изменения в сторону повышения всех показателей СБ учащихся. При этом сужается диапазон вариативности индивидуальных различий для показателей СБ в семье и школе (стандартное отклонение уменьшается). Изменения в регуляторных характеристиках зафиксированы для регуляторного процесса планирования и регуляторно-личностного свойства гибкости: их значения значимо возрастают.

Таблица 1 – Значения критерия Вилкоксона, средних значений и стандартного отклонения показателей СБ и осознанной саморегуляции у учащихся в 4 и 5 классах

Переменные	4 класс		5 класс		Критерий Вилкоксона
	Среднее значение	Станд. откл.	Среднее значение	Станд. откл.	
СБ в семье	<b>33,42</b>	<b>5,414</b>	<b>34,87</b>	<b>5,061</b>	<b>-3,464***</b>
СБ в школе	<b>27,03</b>	<b>7,149</b>	<b>28,57</b>	<b>5,986</b>	<b>-2,767**</b>
Позитивное самоотношение	<b>24,81</b>	<b>5,194</b>	<b>25,73</b>	<b>5,603</b>	<b>-2,324**</b>
Планирование	<b>4,42</b>	<b>1,235</b>	<b>4,74</b>	<b>,994</b>	<b>-2,654**</b>
Моделирование	4,49	1,314	4,21	1,460	-1,624
Программирование	4,17	1,401	4,42	1,213	-1,794
Оценка результатов	4,04	1,465	4,07	1,358	-,208
Гибкость	<b>4,13</b>	<b>1,559</b>	<b>4,58</b>	<b>1,229</b>	<b>-2,886**</b>
Самостоятельность	4,55	1,440	4,36	1,306	-1,258
Ответственность	4,09	1,430	4,25	1,311	-1,035
Общий уровень саморегуляции	29,12	7,628	30,08	6,591	-0,896

Для оценки стабильности и (или) динамичности исследуемых параметров во времени мы провели корреляционный анализ показателей СБ, измеренных в 4 и 5 классах. Коэффициент корреляции между показателями СБ, зафиксированными дважды с интервалом в полгода, при переходе из 4 в 5 класс составляет от 0,591 до 0,634 при  $p < 0,01$ , что свидетельствует о стабильности показателей СБ учащихся. Коэффициенты корреляции между регуляторными показателями составляют от 0,217 до 0,357. Это может говорить о меньшей стабильности регуляторных характеристик, что, по-видимому, связано с перестройкой системы саморегуляции в данный период.

Далее, в ходе корреляционного анализа изучалась структура взаимосвязей регуляторных характеристик с показателем СБ в школе у учащихся 4 и 5 классов. В таблице 2 представлены коэффициенты корреляции Спирмена ( $*p < 0,05$ ;  $**p < 0,01$ ) для анализируемых показателей, зафиксированных на четвертом и пятом году обучения.

Сравнительный анализ структуры полученных взаимосвязей позволяет говорить о том, что в целом наблюдается устойчивость взаимосвязей саморегуляции и СБ учащихся. Для 5 класса можно отметить более высокие значения коэффициентов корреляции, что свидетельствует о более тесной связи исследуемых переменных. Кроме этого, отмечается появление значимой связи с регуляторно-личностным свойством гибкости.

Таблица 2 – Корреляционный анализ регуляторных характеристик с показателями субъективного благополучия у учащихся 4 и 5 классов

Регуляторные характеристики	СБ (благополучие в школе)	СБ (благополучие в школе)
	4 классы	5 классы
Планирование	<b>.300**</b>	<b>,392**</b>
Моделирование	<b>.207*</b>	<b>194*</b>
Программирование	<b>.188*</b>	<b>,354**</b>
Оценка рез-та	<b>.288**</b>	<b>,364**</b>
Гибкость	.078	<b>,223**</b>
Самостоятельность	<b>.326**</b>	<b>276**</b>
Ответственность	<b>.271**</b>	<b>,339**</b>
Общий уровень СР	<b>.334**</b>	<b>,464**</b>

Примечание. \*\* - $p < 0.01$ , \*-  $< 0.05$ .

Таким образом, полученные данные позволили описать динамику в изменении показателей СБ и осознанной саморегуляции учащихся при переходе из 4 в 5 класс на основе данных лонгитюдного исследования. Зафиксированы значимые изменения как в уровне СБ, так и некоторых регуляторных характеристик. Описаны структуры взаимосвязей СБ и саморегуляции учащихся в 4 и 5 классе. Дальнейшее изучение будет связано с анализом регуляторных предикторов СБ, которые могут быть ресурсами стабильности СБ учащихся.

#### Библиографический список

1. Архиреева Т.В. Субъективное благополучие младших школьников // Вестник Новгородского государственного университета им. Ярослава Мудрого. 2017. №. 4 (102). С. 13 – 16.
2. Арчакова Т.О., Веракса А.Н., Зотова О.Ю., Перелыгина Е.Б. Субъективное благополучие у детей: инструменты измерения и возрастная динамика // Психологическая наука и образование. 2017. Том 22. № 6. С. 68 – 76. doi:10.17759/pse.2017220606
3. Моросанова В.И., Бондаренко И.Н. Диагностика саморегуляции человека. М.: Когито-Центр, 2015. 304 с.
4. Подольский А.И., Карабанова О.А., Идобаева О.А., Питер Х.А. Психоэмоциональное благополучие современных подростков: опыт международного исследования // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2011. №. 2. С. 9 – 20.
5. Eryilmaz A. A model for subjective well-being in adolescence: Need satisfaction and reasons for living // Social Indicators Research. 2012. Т. 107. №. 3. С. 561 – 574.
6. Fomina T.G., Eftimova O.V., Morosanova V.I. Self-Regulation and Personality characteristics of elementary school children with School Life Satisfaction // The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS, 2017. С. 104-112. <http://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2017.12.11>.
7. Gestsdottir S., Lerner R.M. Positive development in adolescence: The development and role of intentional self-regulation // Human Development. 2008. Т. 51. №. 3. С. 202 – 224.
8. 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. Т. 26. №. 3. С. 177 – 192.

9. Raffaelli M., Crockett L. J. Sexual risk taking in adolescence: the role of self-regulation and attraction to risk // Developmental psychology. 2003. Т. 39. №. 6. С. 1036.

10. Suldo S. M., Shaffer E. J. Looking beyond psychopathology: The dual-factor model of mental health in youth //School Psychology Review. 2008. Т. 37. №. 1. С. 52.