

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У УЧАЩИХСЯ 4-Х КЛАССОВ ОБУЧЕНИЯ

И.Ю. Цыганов, Т.Г. Фомина, И.В. Жукова, Л.Н. Макушина

Аннотация. В статье представлены результаты исследования взаимосвязи особенностей осознанной саморегуляции и проявлений психологического благополучия на выборке учащихся младшего школьного возраста (350 человек). Выявлены и проанализированы специфические регуляторные и личностные предикторы психологического благополучия у учащихся с различным уровнем осознанной саморегуляции.

Ключевые слова: осознанная саморегуляция, психологическое благополучие, младшие школьники.

THE SPECIFICS OF RELATIONSHIP BETWEEN STUDENTS' PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND CONSCIOUS SELF-REGULATION IN 4TH GRADE

I.Yu. Tsyganov, T.G. Fomina, I.V. Zhukova, L.N. Makushina

Annotation. The article presents the results of study of relationships between conscious self-regulation and manifestations of psychological well-being. We investigated contribution of regulatory and personal predictors to different levels of PB at the sample of primary school students (350 people of the 4th grade) with the use of modern questionnaires.

Key words: conscious self-regulation, psychological well-being, primary school students.

В отечественной психологии проблема психологического благополучия (ПБ) относительно нова и актуальность ее изучения продиктована высокой практической значимостью: по данным исследований около 30% современных подростков эмоционально неблагополучны (Подольский А.И. и др., 2011). Вопросы обеспечения ПБ учащихся относятся к числу приоритетных направлений современного психологического сопровождения в школе. В зарубежной

психологии накоплен значительный эмпирический материал по изучению предикторов ПБ (Steel P., Schmidt J., Shultz J., 2008; De Neve K.M., Cooper H., 1998), к числу которых относится и саморегуляция. Однако, исследования взаимосвязи психической саморегуляции (СР) и ПБ сегодня не многочисленны, особенно в отношении изучения специфики данной взаимосвязи на выборках учащихся разного возраста, что позволяет говорить о значительных перспективах исследований в данном направлении (Бочарова Е.Е., 2011; Gross J.J., John O.P., 2003; Hofer J., Bush H., Kartner J., 2011). В частности, исследователи отмечают, что специфика ПБ во многом определяется влиянием образовательной среды и значимого окружения учащихся в определенные периоды школьного обучения. Мы предполагаем как наличие специфики во взаимосвязи СР и ПБ в разных возрастах, так и ее динамику на протяжении школьного обучения.

Цель настоящего исследования – выявить и описать специфические особенности взаимосвязи осознанной СР учебной деятельности и показателей ПБ у учащихся 4-го класса, а также оценить вклад регуляторных и личностных факторов в общий уровень ПБ. Мы также предположили, что структура значимых корреляций между ПБ и СР будет различна у учащихся в различном общем уровне осознанной СР, и как следствие, система регуляторных и личностных предикторов ПБ также будет отличаться.

Методы. 1. «Стиль саморегуляции поведения-детский (ССПМ-Д)» (Моросанова В.И., Бондаренко И.Н., 2015) – специальная версия методики диагностики особенностей СР учебной деятельности для младших школьников: включает 7 дихотомических утверждений (ответ в 1-6 баллов) для измерения Планирования, Моделирования, Программирования, Оценки результатов, Гибкости, Самостоятельности, Ответственности, суммарно Общего уровня СР.

2. Для диагностики параметров психологического благополучия использовалась шкала оценки психологического благополучия («Well-Being Manifestation Measure Scale» (Masse R. et al., 1998), адаптация И.Н. Бондаренко, Т.Г. Фомина, В.И. Моросанова. Методика состоит из 25 утверждений, которые сгруппированы в пять шкал: управление собственной личностью и событиями, счастье, вовлеченность в

социальное взаимодействие, самооценка, душевное равновесие, общительность. Интегральный показатель общего уровня ПБ складывается из суммы всех шкал.

3. Русская адаптация «Большая пятерка – детский вариант» для младших школьников, содержащая 62 утверждения, которые необходимо оценить по 3-бальной шкале (Малых С.Б., Тихомирова Т.Н., Васин Г.М., 2015). Измеряемые шкалы: «Нейротизм», «Экстраверсия», «Открытость опыту», «Дружелюбность», «Добросовестность».

Выборку исследования составили учащиеся четвертых классов г. Москвы и г. Калуги (350 чел.).

На первом этапе анализа данных был проведен корреляционный анализ. Выявлены значимые корреляционные взаимосвязи показателей ПБ и осознанной СР ($r=0,150-0,531$ при $p \leq 0,01$). Для проверки гипотезы исследования мы разделили респондентов на три группы по общему уровню СР (Высокая СР ≥ 36 (54 человека); Низкая СР ≤ 22 (55 человек); Средняя СР от 23 до 35 (241 человек).

Среди выявленных взаимосвязей показателей ПБ и СР ($r=0,264-0,405$ при $p \leq 0,01$; $p \leq 0,05$) для группы «Низкая СР» отметим ярко проявившуюся тесную связь деятельностно и регуляторно-ориентированной составляющей ПБ – «Управление собственной личностью и событиями» с общим уровнем осознанной СР. «Самооценка» учащегося как шкала ПБ взаимосвязана с регуляторным процессом Планирования. Полученные результаты не вызывают сомнений, так как для младших школьников понятие «хорошего ребенка» часто совпадает с хорошо успевающим, организованным, дисциплинированным учеником. Такой набор качеств подразумевает развитую способность удерживать учебные цели.

1. Группа с низким уровнем осознанной СР.

Полученные данные дополнены регрессионной моделью вклада в общий уровень ПБ регуляторных и личностных факторов. Уравнение объясняет 61,8% дисперсии ($p \leq 0,000$); значимые предикторы: Экстраверсия ($B=1,176$), Добросовестность ($B=1,021$), Открытость новому опыту ($B=1,181$). При низком уровне СР на «первый план» в поддержании ПБ выходят личностные факторы, связанные с

открытостью к взаимодействию и знаниям, а добросовестность как субъектное качество способствует регуляции, планированию и удержанию целей.

Таблица 1 – Взаимосвязь показателей ПБ и СР у учащихся 4-х классов с низким общим уровнем СР

ПОКАЗАТЕЛИ ПБ И СР	ПЛ	МОД	ПР	ОЦ_РЕЗ	ГИБ	САМОСТ	ОТВ	ОУ СР
Управление собственной личностью и событиями	,253	,087	,144	,193	,243	,021	,064	,405**
Счастье	,073	,148	,056	,134	-,069	,044	,109	,218
Вовлеченность в социальное взаимодействие	,115	,013	,204	-,029	,073	,040	,022	,192
Самооценка	,279*	-,021	,064	,136	-,051	,047	,186	,215
Душевное равновесие	,181	,236	-,081	,103	-,170	-,198	,211	,081
Общительность	-,178	,078	,097	,158	,016	-,063	,041	,076
Общий уровень психологического благополучия	,146	,125	,110	,157	,003	-,019	,139	,264*

Примечания. Пл – планирование, МОД – моделирование, Пр – программирование, ОЦ_РЕЗ – оценка результатов, ГИБ – гибкость, САМОСТ – самостоятельность, ОТВ – ответственность, ОУ СР – общий уровень саморегуляции; полужирным – значимые связи* – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$.

2. Группа со средним уровнем осознанной СР.

Для группы «Средняя СР» установлены значимые взаимосвязи ($r=0,129-0,160$ при $p \leq 0,05$; $r=0,167-0,325$ при $p \leq 0,01$) общего уровня СР со всеми показателями ПБ. Наиболее связанным с ПБ оказался процесс Оценки результатов. Чем выше общий уровень СР, тем выше школьники оценивают такой компонент ПБ как «Управление собственной личностью и событиями». Результаты не противоречат данным зарубежных исследований: СР, прежде всего, средствами основных регуляторных процессов в постановке, достижении целей и отслеживании результатов, способствует управлению собственной личностью и событиями (Burger J.M., Cooper H.M., 1979).

Таблица 2 – Взаимосвязь показателей ПБ и СР у учащихся 4-х классов со средним общим уровнем СР

	Пл дет	МОД дет	Пр дет	ОЦ_РЕЗ дет	ГИБ дет	САМОСТ дет	ОТВ дет	ОУ СР дет
Управление собственной личностью и событиями	,156*	,013	,244**	,160*	,182**	-,012	,115	,287**
Счастье	,126	,031	,240**	,167**	,111	,070	,048	,274**
Вовлеченность в социальное взаимодействие	,201**	,060	,110	,147*	,023	,022	,074	,218**
Самооценка	,254**	,092	,113	,197**	,104	,039	,154*	,325**
Душевное равновесие	,150*	,087	,242**	,042	,052	,021	,171**	,249**
Общительность	,115	,072	,177**	,209**	,119	,058	,119	,298**
Общий уровень психологического благополучия	,211**	,073	,244**	,198**	,129*	,044	,142*	,353**

Примечания. Пл – планирование, МОД – моделирование, Пр – программирование, ОЦ_РЕЗ – оценка результатов, ГИБ – гибкость, САМОСТ – самостоятельность, ОТВ – ответственность, ОУ СР – общий уровень саморегуляции; полужирным – значимые связи * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$.

Регрессионная модель вклада регуляторных и личностных предикторов в уровень ПБ описывает 42% дисперсии ($p \leq 0,000$), а значимыми предикторами определены Экстраверсия ($B=1,350$), Добросовестность ($B=0,724$), Нейротизм ($B=-0,679$), Открытость новому опыту ($B=0,814$). Отметим, что значимый вклад тех же личностных факторов, что и для группы «Низкая СР», дополнился отрицательным вкладом нейротизма, который может являться индикатором реальной активности регуляторной системы в достижении и поддержании ПБ.

3. Группа с высоким уровнем осознанной СР.

В группе «Высокая СР» показатели ПБ «Самооценка», «Душевное равновесие», «Общительность» обнаружили взаимосвязи с регуляторным свойством Ответственности ($r=0,286-0,354$ при $p \leq 0,009-0,037$). Сохранилась высокая взаимосвязь «Самооценки» (ПБ) с Планированием, стабильно и независимо от уровня СР. В этой группе компоненты ПБ связаны с ответственным подходом к обучению: поддержанием активности в достижении целей и достижении стабильно

высоких результатов. Регрессионная модель вклада регуляторных и личностных факторов в уровень ПБ описывает 54,4% объясненной дисперсии ($p \leq 0,000$). Установленные значимые предикторы: Добросовестность ($B=1,375$), Ответственность ($B=5,747$), Открытость новому опыту ($B=1,139$). Он подкреплен вкладом сопутствующей Добросовестности, а также Открытости новому опыту, способствующим планированию и высокому уровню компонентов ПБ.

Таблица 3 – Взаимосвязь показателей ПБ и СР у учащихся 4-х классов с высоким общим уровнем СР

Показатель	Пл дет	МОД дет	Пр дет	ОЦ_РЕЗ дет	ГИБ дет	САМОСТ дет	ОТВ дет	ОУ СР дет
Управление собственной личностью и событиями	-,185	,023	,009	,106	,063	-,110	,239	,069
Счастье	,018	,032	,187	,066	-,087	,038	,181	,134
Вовлеченность в социальное взаимодействие	,083	-,162	,060	,188	-,050	,122	,154	,153
Самооценка	,284*	-,146	,117	,115	-,050	,121	,309*	,259
Душевное равновесие	-,124	-,109	,147	-,026	-,096	-,029	,286*	,012
Общительность	-,147	,011	,120	-,011	-,260	,131	,354**	,039
Общий уровень психологического благополучия	-,024	-,068	,144	,083	-,113	,057	,333*	,137

Примечания. Пл – планирование, МОД – моделирование, Пр – программирование, ОЦ_РЕЗ – оценка результатов, ГИБ – гибкость, САМОСТ – самостоятельность, ОТВ – ответственность, ОУ СР – общий уровень саморегуляции; полужирным – значимые связи * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$.

Таким образом, в исследовании обнаружены связи различных характеристик ПБ учащихся младшего школьного возраста с регуляторными особенностями. Взаимосвязь ПБ и СР наиболее ярко и многосторонне проявилась в группе со средним общим уровнем СР. Взаимосвязь и участие СР прослеживается в этой группе более всего, в первую очередь, в направлении противодействия нейротизму, что представляется важным для практики психологического сопровождения учащегося, оканчивающего младшую школу. Общей для крайних групп стала взаимосвязь «Самооценки» и Планирования, Благодаря

планированию и удержанию учебных целей, проявлению Добросовестности и Открытости новому опыту у учащихся «низкой» группы есть возможность поднять «Самооценку». В группе же с высоким уровнем СР учащиеся поддерживают «Самооценку», «Душевное равновесие» и «Общительность», опираясь на регуляторно-личностное свойство Ответственности. Полученные результаты подтверждает возможность изучения осознанной саморегуляции как необходимого ресурса ПБ учащихся.

Библиографический список

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. 65 – 69.
2. Григорьева М.В. Субъективное благополучие личности как результат школьной адаптации в разных условиях обучения // Психологическая наука и образование. 2009. № 2. С. 41 – 46.
3. Подольский А.И., Карабанова О.А., Идобаева О.А., Хейманс П. Психоэмоциональное благополучие современных подростков: опыт международного исследования // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2011. № 2. С. 9 – 20.
4. De Neve К.М., Cooper Н. The happy personality: A meta-analysis of 137 Personality traits and subjective well-being // Psychological Bulletin, 1998. V. 124. №2. P. 197 – 229.
5. Gilman R., Huebner E.S. Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction // Journal of Youth and Adolescence, 2006. V. 35. P. 311 – 319.
6. Gross J.J., John O.P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being // Journal of Personality and Social Psychology, 2003. 85(2). P. 348 – 362.
7. Hofer J., Bush H., Kartner J. Self-regulation and well-being: The influence of identity and motives // European Journal of Personality, 2011. V. 25. P. 211 – 224. – <http://dx.doi.org/10.1002/per.789>.
8. Steel P., Schmidt J., Shultz J. Refining the Relationship Between Personality and Subjective Well-Being // Psychological Bulletin, 2008. V. 134. N. 1. P. 138 – 161.