

ИЗУЧЕНИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОЦИАЛЬНОМ ВУЗЕ

Кузьмина В.М.

Доцент, кандидат психологических наук

Курский институт социального образования (филиал) Российского государственного социального университета

г.Курск

Современный человек подвергается постоянному воздействию стрессорирующих факторов, что подвергает функциональные ресурсы организма серьезному испытанию. Способность к уравниванию со средой или адаптационные возможности организма являются одной из важнейших особенностей живой системы.

Ключевые слова: саморегуляция, адаптивные реакции

STUDY OF SELF-REGULATION STUDENTS IN SOCIAL UNIVERSITY

Kuzmina V.M.

Associate Professor, Ph.D.

Kursk Institute of Social Education (branch) of Russian State Social University

Kursk

Modern man is constantly exposed to stressoriuring factors, exposing the body's functional resources sorely tested. Ability to equilibrium with the environment or the adaptive capacity of the organism are one of the most important features of the live system.

Key words: self-regulation, adaptive reaction

Современный мир предъявляет к человеку высокие требования, которым он должен соответствовать для достижения положения в обществе и определенного социального статуса, чтобы обеспечить себе достойное существование. При этом, приспосабливаясь к ускоряющемуся ритму жизни современного общества, человек испытывает колоссальные физические и психические нагрузки. И это особенно касается студенчества, для которого проблема адаптации к процессу обучения в вузе является актуальной. Кроме того, состояние стресса в период начального обучения в вузе нередко возникает как результат субъективной позиции и интерпретации воздействующих факторов, что в значительной степени определяется личностными особенностями индивида. Так, оценка ситуации как более угрожающей и не поддающейся контролю, вызывает более выраженные негативные физические и эмоциональные последствия стресса. Иными словами, современный человек подвергается постоянному воздействию стрессорирующих факторов. Причем стресс, вызываемый этими факторами, имеет, в основном, психоэмоциональный, затяжной характер, что подвергает функциональные ресурсы организма серьезному испытанию[2,с.21]. Организм человека, испытывающий непрерывные стрессорные воздействия, необходимо рассматривать как динамическую систему, которая непрерывно приспосабливается к условиям окружающей среды путем изменения уровня функционирования отдельных систем и соответствующего напряжения регуляторных механизмов. Способность к уравниванию со средой или адаптационные возможности организма являются одной из важнейших особенностей живой системы.

Таким образом, особую актуальность приобретает оценка индивидуальных особенностей регуляторных механизмов, влияющих на адаптационные возможности организма, с одной стороны, и индивидуально-психологических особенностей личности и особенностей произвольной саморегуляции – с другой. С другой стороны, как уже было сказано, психоэмоциональный стресс зависит от собственной позиции индивида, его интерпретации событий, т.е. адекватной оценки ситуации и своих возможностей. Т.е. речь идет о произвольной саморегуляции поведения, об адаптивных реакциях – копингах, а также о наличии ряда аттитюдов, мотивирующих человека преобразовывать стрессогенные жизненные события – о жизнестойкости[1,с.14].

Для решения эмпирической задачи была использована методика определения стилей саморегуляции (методика В.И. Моросанова, Е.М. Коноз «Стилевая саморегуляция поведения человека»). В исследовании приняло участие 60 студентов в возрасте 17-18 лет.

В результате обследования по опроснику ССП-98 выявилось, что шкала «Программирование», диагностируя индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий при самом среднем показателе – 5 совпадений из 9, включила в себя всего 14 (40,9 %) человек испытуемых. Так как показатели не самые высокие, то можно говорить о частичной сформированности у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, детализированности и развернутости разрабатываемых программ.

Низкие показатели по шкале программирования, в данном случае это 52 человека (59,1 %), говорят о неумении и нежелании субъекта продумывать последовательность своих действий. Такие испытуемые предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуя путем проб и ошибок.

Средний уровень по шкале «Оценивание результатов» характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения. Таких испытуемых - 70,4 %. Такие показатели по этой шкале свидетельствуют о средней развитости и адекватности самооценки, о частичной сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки успешности достижения результатов.

Шкала «Гибкость» диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, т.е. способности перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий. Испытуемых с высокими показателями по шкале гибкости было 9,1 % человек. У них было 7 совпадений из 9. Эти показатели демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования, вносят коррекцию в регуляцию. Гибкость регуляtorики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска.

Испытуемые с низкими показателями по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, смене обстановки и образа жизни. При трёх совпадениях самые низкие показатели у 44 (50 %) испытуемых. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

При диагностике индивидуальной развитости представлений о системе внешних и внутренних значимых условий, степень их осознанности, детализированности и адекватности, что относится к шкале «Моделирование» выявилось следующее: самый высокий показатель у восьми испытуемых – 8 совпадений из 9. Таких испытуемых 9,1 %. Такие испытуемые способны выделять значимые условия достижения целей, как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в адекватности программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. У испытуемых с низкими показателями по шкале, а таких 16 человек (29,5 %) – всего 2 совпадения, что говорит о слабой сформированности процессов моделирования. Это приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей

ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

В результате обследования выявилось, что в шкале «Планирование» самым высоким показателем было 7 -такой результат показали 11,3 % испытуемых. Исходя из того, что это не наивысший показатель, то можно констатировать, что у студентов, набравших по этой шкале наибольшее число совпадений, сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, планы их в этом случае реалистичны, детализированы, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются ими самостоятельно. Самые низкие показатели у четверых студентов (1 совпадение) и у сорока четырёх подростков всего 2 совпадения. Всего 20 совпадений с низким показателем (54,5 %) Это свидетельствует о том, что у таких студентов потребность в планировании развита слабо, планы подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает выдвинута, планирование не действенно, малореалистично.

Шкала «Самостоятельность» характеризует развитость регуляторной автономности. Наличие высоких показателей по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. Всего 7 совпадений было у 11,4 % человек, что явилось самым высоким показателем по данной шкале. 38,6 испытуемых имели 3 совпадения, что свидетельствовало о низких показателях. Такие студенты зависимы от мнений и оценок окружающих.

Место и роль психической саморегуляции в жизни человека достаточно очевидны, если принять во внимание, что практически вся его жизнь есть бесконечное множество форм деятельности, поступков, актов общения и других видов целенаправленной активности. Стилевыми особенностями саморегуляции являются типичные для человека и наиболее существенные индивидуальные особенности самоорганизации и управления внешней и внутренней целенаправленной активностью, устойчиво проявляющейся в различных ее видах

ЛИТЕРАТУРА

1. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса.-СПБ: Изд. «Сентябрь», 2001.-210с.
2. Прокофьев Л.Е. Основы психологической саморегуляции. -СПб.: Изд-во «Лань», 2003.-340с.